トレーニング室 スタジオプログラム ≪11月≫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	9:30~10:00														
午前	血流改善 ボディメンテ		キネシス	脂肪燃焼 エクササイズ		キネシス	キネシス						姿勢改善 バランスボール	キネシス	キネシス
נים ו	9:30~10:00		9:30~10:00	9:30~10:00		9:30~10:00	9:30~10:00						9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00
	さとう ふじこ		はんざわ	はんざわ		さとう はるか	さとう ふじこ						さとう はるか	さとう はるか	さとう ふじこ
	15:00~15:30														
午後		キネシス	Let's Dance	お腹スリム コア トレーニング	かんたん ホーム ストレッチ								キネシス	血流改善ボディメンテ	
		15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30								15:00~15:30	15:00~15:30	
	10.00	はんざわ	さとう ふじこ	はんざわ	さとう はるか								はんざわ	さとう ふじこ	
	19:30~20:00 楽やせ!			<i>-</i>								お腹スリム			
夜	ひきしめ シェイプ			Let's Dance	血流改善 ボディメンテ	キネシス							コア トレーニング		
	19:30~20:00			19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00							19:30~20:00		
	さとう はるか			さとう ふじこ	さとう ふじこ	はんざわ							はんざわ		
1															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	9:30~	10:00													
午前		エアロ シェイプ	かんたん ホーム ストレッチ		キネシス	姿勢改善 パランスボール	キネシス	血流改善 ボディメンテ		ステップ	骨格矯正 エクササイズ	キネシス	<u>スタジオ</u> <u>予約日</u> <u>(12月分)</u>		
		9:30~10:00	9:30~10:00		9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00		9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	(12月分)		
		さとう はるか	さとう はるか		さとう ふじこ	さとう はるか	はんざわ	さとう ふじこ		さとう はるか	さとう はるか	さとう はるか			
	15:00~	~ 15:30		I	i l	i l							I	I	
F 140															
左丝	キネシス	hit燃焼 エクササイズ		キネシス		脂肪燃焼エクササイズ	お腹スリム コア トレーニング		Let's Dance	かんたん ホーム ストレッチ	hit燃焼 エクササイズ		キネシス		
午後		hit燃焼		キネシス 15:00~15:30			コア			ホーム			キネシス 15:00~15:30		
午後		hit燃焼 エクササイズ				エクササイズ	コア トレーニング		Dance	ホーム ストレッチ 15:00~15:30	エクササイズ				
午後	15:00~15:30 はんざわ	hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30		15:00~15:30		エクササイズ 15:00~15:30	コア トレーニング 15:00~15:30		Dance 15:00∼15:30	ホーム ストレッチ 15:00~15:30	エクササイズ 15:00~15:30		15:00~15:30		
午後	15:00~15:30 はんざわ	hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ ~20:00	血流改善	15:00~15:30	お腹スリム	エクササイズ 15:00~15:30	コア トレーニング 15:00~15:30	姿勢改善	Dance 15:00∼15:30	ホーム ストレッチ 15:00~15:30	エクササイズ 15:00~15:30	脂肪燃焼	15:00~15:30		
	15:00~15:30 はんざわ	hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	血流改善ボディメンテ	15:00~15:30	コア	エクササイズ 15:00~15:30	コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ	姿勢改善 パランスボール	Dance 15:00∼15:30	ホーム ストレッチ 15:00~15:30 さとう はるか	エクササイズ 15:00~15:30	脂肪燃焼エクササイズ	15:00~15:30		
午後	15:00~15:30 はんざわ	hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ ~20:00		15:00~15:30		エクササイズ 15:00~15:30	コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ		Dance 15:00∼15:30	ホーム ストレッチ 15:00~15:30 さとう はるか Let's	エクササイズ 15:00~15:30		15:00~15:30		

プログラムによって、トレーニング室以外で行うものもあります。 ご予約の際に、ご確認をお願いします。 また、トレーニング室で行うものは<mark>定員6名とさせていただきます</mark>。 初めての方も ぜひご参加 ください!

