

トレーニング室 スタジオプログラム ≪1月≫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
	9:30~10:00															
午前					楽やせ！ ひきしめ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	骨格矯正 エクササイズ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 さとう はるか	ステップ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ			キネシス 9:30~10:00 はんざわ	hit燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ		骨格矯正 エクササイズ 9:30~10:00 さとう はるか	
	15:00~15:30				Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ	かんたん ホーム ストレッチ 15:00~15:30 さとう はるか	血流改善 ボディメンテ 15:00~15:30 さとう ふじこ	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ		キネシス 15:00~15:30 はんざわ		Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	ステップ 15:00~15:30 さとう はるか	お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ	
午後																
	19:30~20:00					Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ			キネシス 19:30~20:00 はんざわ					Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ		
夜																

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
	9:30~10:00																
午前	姿勢改善 バランスボール 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ		かんたん ホーム ストレッチ 9:30~10:00 さとう はるか	骨格矯正 エクササイズ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 9:30~10:00 はんざわ	姿勢改善 バランスボール 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 はんざわ		脂肪燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ	かんたん ホーム ストレッチ 9:30~10:00 さとう はるか	スタジオ 予約日 (2月分)	楽やせ！ ひきしめ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか		
	15:00~15:30																
午後	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 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	キネシス 15:00~15:30 さとう はるか	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	血流改善 ボディメンテ 15:00~15:30 さとう ふじこ		楽やせ！ ひきしめ シェイプ 15:00~15:30 さとう はるか	姿勢改善 バランスボール 15:00~15:30 さとう はるか	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	骨格矯正 エクササイズ 15:00~15:30 さとう はるか	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ		
	19:30~20:00																
夜					お腹スリム コア トレーニング 19:30~20:00 はんざわ							Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 19:30~20:00 はんざわ		キネシス 19:30~20:00 はんざわ		

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**定員6名**とさせていただきます。

初めての方も
ぜひご参加
ください！

