

トレーニング室 スタジオプログラム ≪2月≫

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

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
	9:30~10:00														
午前	エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	かんたん ホーム ストレッチ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ	骨格矯正 エクササイズ 9:30~10:00 さとう はるか	ステップ 9:30~10:00 さとう はるか		hit燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ		エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ	脂肪燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ	スタジオ 予約日 (3月分)			
	15:00~15:30														
午後	hit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	かんたん ホーム ストレッチ 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			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	Let's Dance 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	キネシス 15:00~15:30 はんざわ		
	19:30~20:00														
夜		Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ					Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ	キネシス 19:30~20:00 さとう はるか		脂肪燃焼 エクササイズ 19:30~20:00 はんざわ		キネシス 19:30~20:00 さとう ふじこ			

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！

