

トレーニング室 スタジオプログラム 《2月》

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
	9:30～10:00														
午前		Let's Dance 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 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 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 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！

