

トレーニング室 スタジオプログラム 《4月》 ※色付き部分は、軽スポーツ室で行います。

	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	
	9:30~10:00															
午前		キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 はんざわ						キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 さとう はるか					血流改善 ボディメンテ 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		
		15:00~15:30														
	午後	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		お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ	キネシス 15:00~15:30 さとう ふじこ				Let's Dance 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	ステップ 15:00~15:30 さとう はるか	
	19:30~20:00															
夜						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 はんざわ			

	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木
	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	脂肪燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ	キネシス 9:00~9:30 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	かんたん ホーム ストレッチ 9:30~10:00 さとう はるか		楽やせ! ひきしめ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	ステップ 9:30~10:00 さとう はるか				Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	スタジオ 予約日 (5月分)	
		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		キネシス 15:00~15:30 はんざわ	血流改善 ボディメンテ 15:00~15:30 さとう ふじこ	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	hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	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		脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	楽やせ! ひきしめ シェイプ 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		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 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		

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。

初めての方も
ぜひご参加
ください！

