

# トレーニング室 スタジオプログラム 《5月》

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

	16 土	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日
	9:30~10:00															
午前			Let's Dance 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	キネシス 9:00~9:30	ステップ 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		Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	スタジオ 予約日 (6月分)			
					9:30~10:00 さとう はるか			9:30~10:00 はんざわ								
	15:00~15:30															
午後	キネシス 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	楽やせ! ひきしめ シェイプ 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			姿勢改善 バランスボール 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	キネシス 15:00~15:30 はんざわ	キネシス 15:00~15:30 はんざわ	キネシス 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					姿勢改善 バランスボール 19:30~20:00 さとう はるか			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		

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!

