

トレーニング室 スタジオプログラム 《6月》

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月
	9:30~10:00														
午前		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 9:00~9:30 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	楽やせ! ひきしめ シェイプ 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	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 はんざわ	お腹スリム コア トレーニング 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	エアロ シェイプ 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	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ		キネシス 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	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	楽やせ! ひきしめ シェイプ 15:00~15:30 さとう はるか			hit燃焼 エクササイズ 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		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		お腹スリム コア トレーニング 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		

	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火
	9:30~10:00														
午前	ステップ 9:30~10:00 さとう はるか		キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 さとう はるか	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	Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ		スタジオ 予約日 (7月分)		姿勢改善 バランスボール 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
	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		血流改善 ボディメンテ 15:00~15:30 さとう ふじこ			キネシス 15:00~15:30 はんざわ				キネシス 15:00~15:30 15:30~16:00 さとう はるか		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
	19:30~20:00														
夜	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			血流改善 ボディメンテ 19:30~20:00 さとう ふじこ				脂肪燃焼 エクササイズ 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4~6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！

