

# トレーニング室 スタジオプログラム 《7月》

	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		楽やせ! ひきしめ 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			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			キネシス 9:00~9:30 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 さとう はるか
	15:00~15:30														
午後	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	骨格矯正 エクササイズ 15:00~15:30 さとう はるか	Let's Workout!! 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	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	美脚スリム エクササイズ 15:00~15:30 さとう はるか	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	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
	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						楽やせ! ひきしめ シェイプ 19:30~20:00 さとう はるか	Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ	Let's Workout!! 19:30~20:00 さとう ふじこ	

	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	31 金
	9:30~10:00															
午前	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ	Let's Workout!! 9:30~10:00 さとう ふじこ			キネシス 9:00~9:30 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		美脚スリム エクササイズ 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		ステップ 9:30~10:00 さとう はるか	スタジオ 予約日 (8月分)		エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	
	15:00~15:30															
午後		hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ		キネシス 15:00~15:30 はんざわ	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	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	キネシス 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	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 Workout!! 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
	19:30~20:00															
夜	脂肪燃焼 エクササイズ 19:30~20:00 はんざわ			美脚スリム エクササイズ 19:30~20:00 さとう はるか	Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ					Let's Workout!! 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	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。

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！

