

トレーニング室 スタジオプログラム 《8月》

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
	9:30～10:00														
午前			美脚 エクササイズ 9:30～10:00 さとう はるか	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	Let's Workout!! 9:30～10:00 さとう ふじこ	Let's Dance 9:30～10:00 さとう ふじこ	キネシス 9:30～10:00 はんざわ		キネシス 9:00～9:30 9:30～10:00 はんざわ	キネシス 9:30～10:00 はんざわ	かんたん ホーム ストレッチ 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	
	15:00～15:30														
	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	ステップ 15:00～15:30 さとう はるか	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 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 Workout!! 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
	19:30～20:00														
夜			Let's Workout!! 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				Let's Dance 19:30～20:00 さとう ふじこ				美脚 エクササイズ 19:30～20:00 さとう はるか

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月
	9:30～10:00															
午前	キネシス 9:00～9:30 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	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 9:30～10:00 さとう はるか				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	キネシス 9:00～9:30 9:30～10:00 さとう はるか	骨格矯正 エクササイズ 9:30～10:00 さとう はるか	スタジオ 予約日 (9月分)			骨格矯正 エクササイズ 9:30～10:00 さとう はるか
	15:00～15:30															
		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	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 さとう ふじこ	キネシス 15:00～15:30 さとう はるか		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	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	ステップ 15:00～15:30 さとう はるか		キネシス 9:00～9:30 9:30～10:00 はんざわ		脂肪燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ
	19:30～20:00															
夜		Let's Workout!! 19:30～20:00 さとう ふじこ		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			血流改善 ボディメンテ 19:30～20:00 さとう ふじこ			キネシス 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！

