

トレーニング室 スタジオプログラム 《9月》

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火
	9:30～10:00														
午前		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	ステップ 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		美脚 エクササイズ 9:30～10:00 さとう はるか				トレ室 無料体験	トレ室 無料体験
	15:00～15:30														
午後	楽やせ！ ひきしめ 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	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	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	hit燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ	姿勢改善 バランスボール 15:00～15:30 さとう はるか	エアロ 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	お腹スリム コア トレーニング 15:00～15:30 はんざわ			トレ室 無料体験	トレ室 無料体験
	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	Let's Workout!! 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	

	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水
	9:30～10:00														
午前	トレ室 無料体験	脂肪燃焼 エクササイズ 9:30～10:00 はんざわ		キネシス 9:30～10:00 はんざわ				キネシス 9:30～10:00 はんざわ	血流改善 ボディメンテ 9:30～10:00 さとう ふじこ				スタジオ 予約日 (10月分)	ステップ 9:30～10:00 さとう はるか	美脚 エクササイズ 9:30～10:00 さとう はるか
	15:00～15:30														
午後	トレ室 無料体験	お腹スリム コア トレーニング 15:00～15:30 はんざわ	美脚 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 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 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	脂肪燃焼 エクササイズ 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	かんたん ホーム ストレッチ 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 さとう はるか		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。
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！

