

トレーニング室 スタジオプログラム 《10月》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	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	骨格矯正 エクササイズ 9:30～10:00 さとう はるか			ステップ 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		キネシス	キネシス 9:30～10:00 はんざわ				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
								9:00～9:30							
								9:30～10:00							
								はんざわ							
	15:00～15:30														
午後	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			hit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		キネシス 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	骨格矯正 エクササイズ 15:00～15:30 さとう はるか	ステップ 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
	19:30～20:00														
夜	脂肪燃焼 エクササイズ 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	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 さとう はるか			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	

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	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			お腹スリム コア トレーニング 9:30～10:00 はんざわ	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	エアロ シェイプ 9:30～10:00 さとう はるか		キネシス 9:30～10:00 はんざわ	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 さとう はるか	スタジオ 予約日 (11月分)	キネシス 9:00～9:30 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	お腹スリム コア トレーニング 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	Let's Workout!! 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	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 はんざわ		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	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
	19:30～20:00															
夜	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	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					キネシス 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	血流改善 ボディメンテ 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！

