

トレーニング室 スタジオプログラム 《11月》

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
	9:30～10:00														
午前	エアロ 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	Let's Workout!! 9:30～10:00 さとう ふじこ	キネシス 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 9:30～10:00 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	ステップ 9:30～10:00 さとう はるか		キネシス 9:30～10:00 さとう ふじこ	キネシス 9:30～10:00 さとう ふじこ		
	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 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	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		かんたん ホーム ストレッチ 15:00～15:30 さとう はるか	Let's Workout!! 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					Let's Dance 19:30～20:00 さとう ふじこ	楽やせ！ ひきしめ シェイプ 19:30～20:00 さとう はるか		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			

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
	9:30～10:00														
午前	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 9:00～9:30 さとう はるか 9:30～10:00 さとう はるか	ステップ 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	Let's Dance 9:30～10:00 さとう ふじこ			キネシス 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	姿勢改善 バランスボール 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 (12月分)		キネシス 9:30～10:00 はんざわ	Let's Workout!! 9:30～10:00 さとう ふじこ
	15:00～15:30														
午後	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	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	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	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	美脚 エクササイズ 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 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 はんざわ				Let's Dance 19:30～20:00 さとう ふじこ				血流改善 ボディメンテ 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

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！

