

2024

10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
30	01 森 ★2 19:00 骨盤矯正ストレッチ	02 森 ★2 11:00 青竹ピクス 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 小畑 ★5 19:00 サーキットトレーニング	03 浅賀 ★2 13:30 ヨガ ★2 19:00 ヨガ	04	05	06	
07 森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ ★2 13:30 椅子トレ 原田 ★3 19:00 ボクササイズ	08 小畑 ★2 10:30 ストレッチポール 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	09 森 ★2 11:00 青竹ピクス 小畑 ★2 13:30 ストレッチ ★2 19:00 ストレッチポール	10 浅賀 ★2 13:30 ピラティス ★2 19:00 ピラティス	11	12	13	
14 原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール 森 ★3 19:00 リズムシェイプ	15 森 ★2 11:00 青竹ピクス ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★2 19:00 姿勢セルフチェック (アライメント)	16 小畑 ★2 10:30 ストレッチ 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ	17 浅賀 ★2 13:30 ヨガ ★2 19:00 ヨガ	18	19	20	
21 森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ 小畑 ★2 13:30 姿勢セルフチェック (アライメント) ★2 19:00 ストレッチ	22 原田 ★3 10:30 ダンベルエクササイズ ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 小畑 ★5 19:00 HIITトレーニング	23 森 ★2 13:30 椅子トレ ★3 19:00 リズムシェイプ	24 浅賀 NEW ★2 13:30 コンディショニング (肩こり改善) ★2 19:00 ピラティス	25	26	27	
28 小畑 ★3 13:30 ストレッチ 原田 ★3 19:00 ボクササイズ	29 小畑 ★2 10:30 ストレッチ ★2 13:30 ストレッチポール 森 ★3 19:00 リズムシェイプ	30 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 森 ★3 19:00 リズムシェイプ	31 浅賀 ★2 13:30 ヨガ ★2 19:00 ヨガ	01	02	03	
04	05	<p>各プログラムは約30分間を予定しています。 教室の強度は、星の数で記載しています。 ※ 青竹ピクスは20分です。 ※ ヨガは45分です。 ※ コンディショニングはフェイスタオル・バスタオルをご持参ください。</p>					