

誰でも時短でチャレンジできる



鬼トレ



各店、選りすぐりの鬼トレーナー達が
効果と効率を追求した究極のプログラム!!
この機会に、ぜひ一緒にチャレンジしませんか?

◆ジムフロアを使用して、少人数で楽しく15分間トレーニングをします!!

◆初めてトレーニングをする方・スタジオに出てみたい方
様々なツールのトレーニングを知りたい方は、ぜひ一緒にやりましょう！

◆新しいトレーニングを覚えたり、参加継続することで、内容を再確認し
トレーニング効果を引き出せるようにご案内します！

◆レッスンによっては、参加者のご要望から
気になる部位や鍛えたい所を聞き取りトレーニングをします♪

2024年12月1日更新

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:45-11:00 鬼腹筋 松田	10:15-10:30 シナジーワークアウト 二反田	11:00-11:15 シナジーワークアウト 二反田	11:15-11:30 momo tr 松田	12:15-12:30 鬼腹筋 岡本	11:00-11:15 シナジーワークアウト 松田	10:30-10:45 momo tr 岡本
13:30-13:45 momo tr 松田	12:00-12:15 鬼ほぐし 二反田	13:00-13:15 鬼腹筋 二反田	14:00-14:15 シナジーワークアウト 松田	14:45-15:00 鬼ほぐし 松田	16:30-16:45 鬼腹筋 松田	15:25-15:40 鬼腹筋 向谷

20:30-20:45 シナジーワークアウト 向谷	19:45-20:00 momo tr 二反田	20:30-20:45 鬼ほぐし 松田	20:00-20:15 鬼ほぐし 二反田	20:35-20:50 シナジーワークアウト 松田
---------------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------------

