

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:15-10:30 背中 のびのび (ストレッチポール)	10:15-10:30 背中 のびのび (ストレッチポール)	10:10-10:20 GUNZE体操	10:15-10:30 背中 のびのび (ストレッチポール)	10:10-10:20 肩背中の びのび 体操		10:30-10:45 背中 のびのび (ストレッチポール)
	GUNZE体操		肩背中の びのび 体操	むくみ解消ストレッチ			
	10:35-10:45		10:25-10:35	10:35-10:45			
11:00		11:20-11:40 脂肪燃焼〜BMH〜					11:00-11:15 引き締め〜TRX〜
		脂肪燃焼〜オムニア〜					11:30-11:50 脂肪燃焼〜オムニア〜
12:00	12:05-12:20 引き締め〜TRX〜	11:45-12:05		12:20-12:35 ボールでおなか引き締め			12:00-12:15 脂肪買取〜トランポリン〜
	12:30-12:45 脂肪買取〜バイク〜	12:35-12:50 お尻引き締め				12:35-12:50 脂肪買取〜バイク〜	
	12:55-13:10 おなか引き締め			引き締め〜TRX〜		13:00-13:15 引き締め〜TRX〜	
13:00			13:20-13:35 おなか引き締め	12:40-12:55		引き締め〜アルケ〜	13:20-13:35 おなか引き締め
	お尻引き締め		お尻引き締め	14:00-14:20 引き締め〜ViPR〜	13:40-13:55 おなか引き締め	14:00-14:20 脂肪燃焼〜BMH〜	13:45-14:00 お尻引き締め
	13:15-13:30		13:40-13:55	14:30-14:37 7分！運動あそび	引き締め〜TRX-RIPS〜		
14:00	14:40-14:50 むくみ解消ストレッチ			おなか引き締め	14:00-14:15		
				14:40-14:55			
19:00	19:05-19:15 肩背中の びのび 体操	19:05-19:20 お尻引き締め	19:05-19:25 脂肪燃焼〜BMH〜	19:05-19:20 チューブで引き締め	19:05-19:20 引き締め〜TRX〜		シェイプアップ・脂肪燃焼
	19:30-19:45 脂肪買取〜バイク〜	19:35-19:50 引き締め〜TRX〜	脂肪買取〜トランポリン〜	引き締め〜アルケ〜	19:50-20:05 ボールでおなか引き締め		シェイプアップ・脂肪燃焼
	19:55-20:15 脂肪燃焼〜オムニア〜	20:00-20:20 引き締め〜アルケ〜	ボールでおなか引き締め	19:25-19:45	20:20-20:40 むくみ解消ストレッチ		柔軟性UP・体幹強化
20:00		引き締め〜ViPR〜	脂肪買取〜トランポリン〜 19:30-19:45 ボールでおなか引き締め 19:50-20:05			前月から変更	
		20:25-20:45				LIVE定員数 10名 ※オムニア、アルケのみ 8名	身体の巡り改善・調子を整える

