

# 【2018年7月～8月】プログラム スケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
8:30						
9:00	☆☆☆ファンクショナルエリア☆☆☆ NEWプログラム! 「背筋ピン」姿勢改善やダイエットに効果があります!					
9:30						
10:00						●奇数週 → 背筋ピン ●偶数週 → ボールストレッチ
10:30	10:15-11:15 パワーヨガ 60 三浦 佑介 (整)	10:35~10:55 背筋ピン	10:15-11:00 初級エアロ 45 西村 幸江	10:35~10:55 TRX下半身シェイプ	10:15-10:45 はじめてエアロ30 澤田 美穂	10:35~10:55 背筋ピン
11:00						
11:30	11:45-12:30 リラックスヨガ 45 大原 愛沙 (整)	11:35~11:55 TRXボディシェイプ	11:15-12:00 ハレトン 45 西村 幸江	11:35~11:55 背筋ピン	11:15-12:15 ヨガ&ピラティス 60 澤田 美穂 (整)	11:35~11:55 ヒップUPシェイプ
12:00						
12:30	13:00-14:00 フローヨガ 60 大原 愛沙 (整)	13:05~13:25 TRXコアシェイプ	12:20-12:35 ボディステップテック LES MILLS 12:40-13:25 ボディステップ45 -クラシッククラス- 小山内 潤	●夏季限定 プログラム ※8月末まで!	12:45-13:45 ベーシックヨガ 60 荒澤 理恵 (整)	13:05~13:25 TRXボディシェイプ
13:00						
13:30	14:20-14:50 ホットストレッチ 内田 敬夫	14:05~14:25 ヒップUPシェイプ	13:45-14:15 ボールストレッチ 藤澤 美香	14:10-14:50 お腹シェイプ40 藤澤 美香	14:05~14:25 背筋ピン	14:30-15:00 お腹シェイプ40 内田 敬夫
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	16:30-17:30 HIP HOP Jrダンス (小学生) MARIN	16:30-17:30 わくわく体育&ダンス (小1~小3) 作田 心みこ				
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	18:50-19:35 リラックスヨガ 45 高橋 カオリ (整)	19:05~19:25 背筋ピン	18:50-19:35 初級エアロ 45 作田 心みこ	19:05~19:25 TRXボディシェイプ	18:50-19:50 フローヨガ 60 三浦 佑介 (整)	19:05~19:25 背筋ピン
19:30						
20:00	20:00-21:00 ベーシックヨガ 60 高橋 カオリ (整)	19:50~20:10 TRX下半身シェイプ	20:00-21:00 ボディパンク 60 内田 敬夫 (整)	19:50~20:10 ヒップUPシェイプ	20:10-20:55 リラックスヨガ 45 三浦 佑介 (整)	19:50~20:10 TRXボディシェイプ
20:30						
21:00	21:20-22:00 お腹シェイプ40 内田 敬夫	20:35~20:55 筋膜リリース	21:20-21:50 週替わりプログラム 内田 敬夫	20:35~20:55 この腕シェイプ	21:15-22:00 パワーヨガ 45 三浦 佑介 (整)	20:35~20:55 ヒップUPシェイプ
21:30						
22:00						
22:30						

●奇数週 → 背筋ピン  
●偶数週 → ボールストレッチ

●夏季限定  
プログラム  
※8月末まで!

●奇数週  
→ パワー  
●偶数週  
→ コア

●夏季限定  
プログラム  
※8月末まで!

●奇数週 → ストレッチ  
●偶数週 → 背筋ピン



プログラムに参加して  
目指せ! クビレティ☆



BODYSTEP  
この夏、下半身 最高の  
シェイプアッププログラム  
を体感しよう!!