

2月 館内&スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1 サーキットTr 10:50~ 塚田 12:00~ 塚田	2 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	3	4	5 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00~ 二瓶	6
	ストレッチポール 13:50~ 古徳		ピラティス 13:50~ 田中	お腹スリム 13:50~ 古徳		
7	8 簡単サーキット 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	9	10 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 エアロ&筋トレ 12:00~ 田中	11	12 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	13
	マットサイエンス 13:50~ 塚田					
14	15	16 コンディショニング 10:50~ 塚田	17 簡単エアロ 10:50~ 二瓶	18 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	19 かんたんエアロ 12:00~ 塚田	20
		コアストレッチ 13:50~ 雨澤				
21	22	23	24 簡単サーキット 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	25 ポルド・ブラ 10:50~ 田中	26 簡単エアロ 10:50~ 二瓶	27
			ピラティス 13:50~ 田中			

※10:50~、12:00~のプログラムは館内で行います。
 ※13:50~のプログラムはスタジオで行います。