

3月

土曜日 週替りプログラム

日付	内容	担当
4日	ベーシックエアロ	田中
11日	ピラティス	二瓶
18日	簡単サーキット	古徳
25日	パンチ & キック	雨澤

夜のショートプログラム

時間: 19:00~19:30

ヒート サーキット

担当: 雨澤

サーキットトレーニングで全身を引き締めましょう!!

スパインストレッチ

担当: 二瓶

脊柱の柔軟性を高めるための運動(ストレッチ)です。主に器具(ストレッチポールボール等)を使用します。

ビルダー トレーニング

担当: 建石

現役ボディビルダーが実践するウエイトトレーニングを、部位別に詳しく指導します。本物のトレーニングを体験しましょう。

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ヒート サーキット	4
5	6 ヒート サーキット	7 ビルダー トレーニング	8 スパイン ストレッチ	9	10	11
12	13 スパイン ストレッチ	14	15 ビルダー トレーニング	16	17 ヒート サーキット	18
19	20	21	22 ヒート サーキット	23	24	25
26	27	28	29 ヒート サーキット	30	31	