

5月 土曜日 週替りプログラム

日付	内容	担当
6日	簡単サーキット	古徳
13日	パンチ & キック	雨澤
20日	STEP	田中
27日	ピラティス	二瓶



夜のショートプログラム

スタート時間変更

時間: 18:45~19:30

ヒート サーキット

担当: 雨澤

1種目60秒間を8種目3セットのサーキットトレーニングを実施します。
全身の引き締め最適です。

ピラティス

担当: 二瓶

姿勢の改善を目的としたクラスです。主に体幹でバランスをとり、呼吸に合わせて、身体の筋肉を動かしていきます。

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。

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ヒート サーキット	2	3 祝日	4 祝日	5 祝日	6
7	8	9 ビルダー トレーニング (脚)	10 ピラティス	11	12 ヒート サーキット	13
14	15	16 ビルダー トレーニング (脚)	17 ピラティス	18	19 ヒート サーキット	20
21	22	23 ピラティス	24	25	26 ヒート サーキット	27
28	29	30 ビルダー トレーニング (脚)	31 ピラティス			