

# 6月 土曜日 週替りプログラム

日付	内容	担当
3日	パンチ & キック	雨澤
10日	ベーシックエアロ	田中
17日	簡単サーキット	古徳
24日	ピラティス	二瓶



# 6月

## 夜のプログラム

時間: 18:45~19:30

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ヒートサーキット 雨澤	3
4	5	6	7	8	9 パンチ&キック 雨澤	10
11	12	13	14	15	16 ヒートサーキット 雨澤	17
18	19	20	21	22	23 ヒートサーキット 雨澤	24
25	26	27	28	29	30 パンチ&キック 雨澤	

※ヒートサーキット……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。