

※プログラム順序は1ヶ月ごとに変わります

※プログラム内容は3ヶ月ごとに変わります (12~2月)

## くびれサーキット 1月スケジュール

	月 10:00~21:00	火 10:00~21:00	水 10:00~21:00	木 10:00~21:00	金 10:00~21:00	土 9:00~19:00	日 9:00~18:00	
9:00						脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	上半身シェイプアップ	9:00
						腰痛&肩こり改善	脚痩せ	
10:00	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	下半身筋力向上	股関節&膝痛予防	脚痩せ	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	腰痛&肩こり改善	10:00
	アンチエイジング	上半身シェイプアップ	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	アンチエイジング	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	
11:00	下半身筋力向上	脚痩せ	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	腰痛&肩こり改善	脚痩せ	アンチエイジング	11:00
	上半身シェイプアップ	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	下半身筋力向上	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	脚痩せ	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	
12:00	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	腰痛&肩こり改善	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	下半身筋力向上	アンチエイジング	股関節&膝痛予防	上半身シェイプアップ	12:00
	腰痛&肩こり改善	股関節&膝痛予防	脚痩せ	上半身シェイプアップ	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	腰痛&肩こり改善	股関節&膝痛予防	
13:00	脚痩せ	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	腰痛&肩こり改善	股関節&膝痛予防	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	13:00
	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	股関節&膝痛予防	脚痩せ	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	
14:00	股関節&膝痛予防	アンチエイジング	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	脚痩せ	アンチエイジング	腰痛&肩こり改善	14:00
	アンチエイジング	脚痩せ	下半身筋力向上	股関節&膝痛予防	腰痛&肩こり改善	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	股関節&膝痛予防	
15:00	下半身筋力向上	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	15:00
	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防	脚痩せ	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	アンチエイジング	股関節&膝痛予防	下半身筋力向上	
16:00	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	下半身筋力向上	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	16:00
	脚痩せ	下半身筋力向上	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	脚痩せ	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	
17:00	上半身シェイプアップ	腰痛&肩こり改善	下半身筋力向上	脚痩せ	股関節&膝痛予防	アンチエイジング	腰痛&肩こり改善	17:00
	下半身筋力向上	股関節&膝痛予防	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	腰痛&肩こり改善	股関節&膝痛予防	脚痩せ	
18:00	アンチエイジング	上半身シェイプアップ	脚痩せ	股関節&膝痛予防	下半身筋力向上	上半身シェイプアップ		18:00
	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	下半身筋力向上	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	下半身筋力向上		
19:00	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	股関節&膝痛予防	下半身筋力向上	上半身シェイプアップ			19:00
	脚痩せ	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	上半身シェイプアップ	アンチエイジング	脚痩せ			
20:00	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	アンチエイジング			20:00
	股関節&膝痛予防	脚痩せ	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕 シェイプ	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防			

※プログラムは全て「05~25分」と「35~55分」の20分間です。