

※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 (6~8月)

くびれサーキット 8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						アンチエイジング	下半身筋力向上	9:00
						脇腹&内もも&ヒップ&二の腕シェイプ	腰痛&肩こり改善	
10:00	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	股関節&膝痛予防	腰痛&肩こり改善	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	10:00
	脚痩せ	腰痛&肩こり改善	アンチエイジング	下半身筋力向上	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防	アンチエイジング	
11:00	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	股関節&膝痛予防	腰痛&肩こり改善	脚痩せ	11:00
	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	腰痛&肩こり改善	脚痩せ	アンチエイジング	下半身筋力向上	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	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	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防	12:00
	下半身筋力向上	アンチエイジング	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	脚痩せ	腰痛&肩こり改善	
13:00	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	脚痩せ	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	下半身筋力向上	13:00
	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	下半身筋力向上	上半身シェイプアップ	下半身筋力向上	上半身シェイプアップ	
14:00	アンチエイジング	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	腰痛&肩こり改善	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕シェイプ	14:00
	脚痩せ	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防	アンチエイジング	脚痩せ	腰痛&肩こり改善	
15:00	腰痛&肩こり改善	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	上半身シェイプアップ	脚痩せ	15:00
	脇腹&内もも&ヒップ&二の腕シェイプ	アンチエイジング	腰痛&肩こり改善	脚痩せ	腰痛&肩こり改善	下半身筋力向上	上半身シェイプアップ	
16:00	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防	下半身筋力向上	上半身シェイプアップ	脚痩せ	アンチエイジング	股関節&膝痛予防	16:00
	下半身筋力向上	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	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	アンチエイジング	
17:00	腰痛&肩こり改善	下半身筋力向上	脚痩せ	腰痛&肩こり改善	下半身筋力向上	腰痛&肩こり改善	下半身筋力向上	17:00
	股関節&膝痛予防	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	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	
18:00	アンチエイジング	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	脚痩せ	上半身シェイプアップ		18:00
	下半身筋力向上	アンチエイジング	腰痛&肩こり改善	脚痩せ	上半身シェイプアップ	脚痩せ		
19:00	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防	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	下半身筋力向上			19:00
	脚痩せ	腰痛&肩こり改善	上半身シェイプアップ	股関節&膝痛予防	アンチエイジング			
20:00	腰痛&肩こり改善	脚痩せ	下半身筋力向上	腰痛&肩こり改善	股関節&膝痛予防			20:00
	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	アンチエイジング	下半身筋力向上	腰痛&肩こり改善			

※8月の定休日は、8/5(金)です

※プログラムは全て「05~25分」と「35~55分」の20分間です。