

※プログラム順序は1ヶ月ごとに変わります

くびれサーキット 4月スケジュール

※プログラム内容は3ヶ月ごとに変わります (3~5月)

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

※4月の定休日は、4/10(水)です

※プログラムは全て「05~25分」と「35~55分」の20分間です。