

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

※5月の定休日は、5/19(日)です

※プログラムは全て「05~25分」と「35~55分」の20分間です。