

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

※プログラムは全て「05~25分」と「35~55分」の20分間です。