

※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（10~11月）

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

※プログラムは全て「05~25分」と「35~55分」の20分間です。