



週替わりスケジュール

【7月】

月曜	17:30~18:00 担当IR：鈴木直也
7日	CARDIO
14日	ATHLETIC
21日	
28日	STRENGTH

月曜	18:20~18:50 担当IR：鈴木直也
7日	ATHLETIC
14日	STRENGTH
21日	
28日	CARDIO

火曜	19:35~20:05 担当IR：田村真紀
1日	STRENGTH
8日	CARDIO
15日	ATHLETIC
22日	STRENGTH
29日	CARDIO

水曜	7:30~8:00 担当IR：KEITA
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO
30日	ATHLETIC

木曜	18:00~18:30 担当IR：KEITA
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC
31日	STRENGTH

日曜	14:40~15:10 担当IR：KEITA
6日	CARDIO
13日	ATHLETIC
20日	STRENGTH
27日	CARDIO

日曜	15:30~16:00 担当IR：KEITA
6日	ATHLETIC
13日	STRENGTH
20日	CARDIO
27日	ATHLETIC

【8月】

火曜	19:35~20:05 担当IR：田村真紀
5日	ATHLETIC
12日	STRENGTH
19日	CARDIO
26日	ATHLETIC

水曜	7:30~8:00 担当IR：KEITA
6日	STRENGTH
13日	CARDIO
20日	ATHLETIC
27日	STRENGTH

木曜	18:00~18:30 担当IR：KEITA
7日	CARDIO
14日	ATHLETIC
21日	STRENGTH
28日	CARDIO

日曜	14:40~15:10 担当IR：KEITA
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC
31日	STRENGTH

日曜	15:30~16:00 担当IR：KEITA
3日	STRENGTH
10日	CARDIO
17日	ATHLETIC
24日	STRENGTH
31日	CARDIO

やむを得ず変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

CARDIO	心肺機能向上と身体の引き締めを 目指す自重エクササイズクラス
ATHLETIC	スポーツの動きを取り入れ全身の パフォーマンス向上を目指すクラス
STRENGTH	バーベル・プレートを使用し パワフルで強靱な身体を目指すクラス