



週替わりスケジュール

【2月】

月曜	17:30~18:00 担当IR: 佐藤舞
3日	CARDIO
10日	ATHLETIC
17日	STRENGTH
24日	CARDIO

月曜	18:20~18:50 担当IR: 佐藤舞
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC

火曜	19:35~20:05 担当IR: 田村真紀
4日	STRENGTH
11日	CARDIO
18日	ATHLETIC
25日	STRENGTH

水曜	7:30~8:00 担当IR: KEITA
5日	ATHLETIC
12日	STRENGTH
19日	CARDIO
26日	ATHLETIC

水曜	18:10~18:40 担当IR: Sakai
5日	CARDIO
12日	ATHLETIC
19日	STRENGTH
26日	CARDIO

木曜	17:30~18:00 担当IR: KEITA
6日	ATHLETIC
13日	STRENGTH
20日	CARDIO
27日	ATHLETIC

日曜	10:35~11:05 担当IR: Sakai
2日	ATHLETIC
9日	STRENGTH
16日	CARDIO
23日	ATHLETIC

日曜	14:40~15:10 担当IR: KEITA
2日	STRENGTH
9日	CARDIO
16日	ATHLETIC
23日	STRENGTH

日曜	15:30~16:00 担当IR: KEITA
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO

【3月】

月曜	17:30~18:00 担当IR: 佐藤舞
3日	CARDIO
10日	ATHLETIC
17日	STRENGTH
24日	CARDIO
31日	ATHLETIC

月曜	18:20~18:50 担当IR: 佐藤舞
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC
31日	STRENGTH

火曜	19:35~20:05 担当IR: 田村真紀
4日	STRENGTH
11日	CARDIO
18日	ATHLETIC
25日	STRENGTH

水曜	7:30~8:00 担当IR: KEITA
5日	ATHLETIC
12日	STRENGTH
19日	CARDIO
26日	ATHLETIC

水曜	18:10~18:40 担当IR: Sakai
5日	CARDIO
12日	ATHLETIC
19日	STRENGTH
26日	CARDIO

木曜	17:30~18:00 担当IR: KEITA
6日	ATHLETIC
13日	STRENGTH
20日	CARDIO
27日	ATHLETIC

日曜	10:35~11:05 担当IR: Sakai
2日	ATHLETIC
9日	STRENGTH
16日	CARDIO
23日	ATHLETIC
30日	STRENGTH

日曜	14:40~15:10 担当IR: KEITA
2日	STRENGTH
9日	CARDIO
16日	ATHLETIC
23日	STRENGTH
30日	CARDIO

日曜	15:30~16:00 担当IR: KEITA
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO
30日	ATHLETIC

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

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。