



週替わりスケジュール

【4月】

月曜	17:30~18:00 担当IR: 佐藤舞
7日	CARDIO
14日	ATHLETIC
21日	STRENGTH
28日	CARDIO

月曜	18:20~18:50 担当IR: 佐藤舞
7日	ATHLETIC
14日	STRENGTH
21日	CARDIO
28日	ATHLETIC

火曜	19:35~20:05 担当IR: 田村真紀
1日	ATHLETIC
8日	STRENGTH
15日	CARDIO
22日	ATHLETIC
29日	15:50~16:20 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

水曜	18:10~18:40 担当IR: Sakai
2日	STRENGTH
9日	CARDIO
16日	ATHLETIC
23日	STRENGTH
30日	CARDIO

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

日曜	10:35~11:05 担当IR: Sakai
6日	ATHLETIC
13日	STRENGTH
20日	CARDIO
27日	ATHLETIC

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

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

【5月】

月曜	17:30~18:00 担当IR: 佐藤舞
5日	
12日	ATHLETIC
19日	STRENGTH
26日	CARDIO

月曜	18:20~18:50 担当IR: 佐藤舞
5日	
12日	STRENGTH
19日	CARDIO
26日	ATHLETIC

火曜	19:35~20:05 担当IR: 田村真紀
6日	
13日	ATHLETIC
20日	STRENGTH
27日	CARDIO

水曜	7:30~8:00 担当IR: KEITA
7日	STRENGTH
14日	CARDIO
21日	ATHLETIC
28日	STRENGTH

木曜	18:00~18:30 担当IR: KEITA
1日	ATHLETIC
8日	STRENGTH
15日	CARDIO
22日	ATHLETIC
29日	STRENGTH

日曜	14:40~15:10 担当IR: KEITA
4日	CARDIO
11日	ATHLETIC
18日	STRENGTH
25日	CARDIO

日曜	15:30~16:00 担当IR: KEITA
4日	ATHLETIC
11日	STRENGTH
18日	CARDIO
25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。