



6月のプログラム



月	火	水	木	金	土	日	
1 14:30~ ポールST &EX ★★	朝 2 10:30~11:00 バランス&股関節 ★★	3 休館日	4 14:30~ バランス ボール ★★	朝 5 14:30~15:00 サーキットEX ★★★	6 14:30~15:00 ポールストレッチ &エクササイズ ★	朝 7 10:30~ 簡単ヨガ ★★	
8 10:00~15:00 InBody測定無料 17:00~20:00	9 10:30~ 後ろ姿 メソッド ★★	朝 10 14:30~ バランス &股関節 ★★	朝 11 10:30~ ポールで ピラティス ★★	朝 12 14:30~ 骨盤 低筋群EX ★★	朝 13 10:30~ 腸腰筋を 鍛えよう ★★	14 18:45~ タオル ストレッチ ★	
15 10:30~ 全身ス トレッチ ★	朝 16 14:30~ 簡単ヨガ ★★	17 10:30~11:00 タオルストレッチ ★	朝 18 14:30~ 肩こり・ 腰痛 ★	19 14:30~ バランス ボール ★★	20 14:30~ 美尻EX ★★	21 18:45~ 締めるぞ 腹筋 ★★★	
朝 22 10:30~ 腸腰筋を 鍛えよう ★★	23 14:30~ 簡単ヨガ ★★	朝 24 10:30~ ダンベル EX ★★★	朝 25 14:30~ 肩こり・ 腰痛 ★	26 10:30~ バランス ボール ★★	朝 27 14:30~ 骨盤 リセット ★★	28 18:45~ タオル ストレッチ ★★★	
29 14:30~15:00 サーキットEX ★★★	朝 30 10:30~ 美尻EX ★★	18:45~ 締めるぞ 腹筋 ★★★	雨が続く季節...外で運動ができない。 でもジムの中なら大丈夫!				朝 31 10:30~ ポール ストレッチ ★

