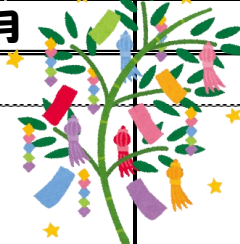




7月のプログラム



月 火		水		木		金		土		日	
		1		2		3		4		5	
		休館日		10:30~ 全身ス トレッチ ★	14:30~ コアトレ ★★★★	14:30~15:00 腰痛予防ストレッチ ★		14:30~15:00 バランスボール ★★			
6		7		8		9		10		11	
10:30~ ダンベル EX ★★★★	14:30~ スッキリ シェイプ ★★	10:30~11:00 後ろ姿メソッド ★★		10:30~ 美尻EX ★★	18:45~ 締めるど 腹筋 ★★★★	10:30~ バランス ボール ★★	14:30~ 骨盤 リセット ★★	14:30~ ポールST & EX ★★	18:45~ 美尻EX ★★	14:30~15:00 腸腰筋を鍛えよう ★★	14:30~15:00 簡単ヨガ ★★
13		14		15		16		17		18	
10:30~ 腸腰筋を 鍛えよう ★★	18:45~ タオル ストレッチ ★	10:30~ 全身スト レッチ ★	14:30~ タオル ストレッチ ★	休館日		14:30~15:00 くびれEX ★★		10:30~ スッキリ シェイプ ★★	14:30~ ポール ピラティス ★★	14:30~15:00 腰痛予防ストレッチ ★	
20		21		22		23		24		25	
14:30~15:00 骨盤底筋群EX ★★		10:30~11:00 バランス&股関節 ★★		10:30~ ポールST & EX ★★	14:30~ 腰痛予防 ★	14:30~ タオル ストレッチ ★	18:45~ 締めるど 腹筋 ★★★★	10:30~ 簡単ヨガ ★★	14:30~ ダンベル EX ★★★★		
27		28		29		30		31		こまめな水分補給を 忘れずに。 体調管理に 気を付けよう！	
10:30~ バランス & 股関節 ★★	14:30~ 肩こり・ 腰痛 ★	10:30~11:00 スッキリシェイプ ★★		休館日		14:30~ 後ろ姿 メソッド ★★	18:45~ 美尻EX ★★	10:30~ 腸腰筋を 鍛えよう ★★	14:30~ コアトレ ★★★★		