

8月のプログラム

								土	日
								1	2
								14:30~15:00 ポールストレッチ &エクササイズ ★	14:30~15:00 後ろ姿メソッド ★★
月	火	水	木	金					
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
朝 10:30~ 美尻EX ★★	朝 14:30~ ポール ストレッチ ★	10:30~11:00 腸腰筋を鍛えよう ★★	休館日	朝 10:30~ バランス ボール ★★	18:45~ 締めるぞ 腹筋 ★★★	朝 10:30~ 全身 ストレッチ ★	14:30~ タオル ストレッチ ★	14:30~15:00 ポールピラティス ★★	14:30~15:00 バランスボール ★★
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
朝 10:30~ 腰痛予防 ★	朝 14:30~ 美尻EX ★★	朝 10:30~ 簡単ヨガ ★★	14:30~ コアトレ ★★★	14:30~15:00 肩こり・腰痛 ★	朝 10:30~ バランス &股関節 ★★	18:45~ 骨盤底筋 EX ★★	朝 10:30~ 後ろ姿 メソッド ★★	14:30~ ボール 体操 ★★	14:30~15:00 バランスボール ★★
14:30~15:00 コアトレーニング ★★★	20	21	22	23	24	25	26	27	28
朝 10:30~ くびれEX ★★	朝 14:30~ ダンベル EX ★★★	10:30~11:00 バランス&股関節 ★★	休館日	朝 14:30~ バランス ボール ★★	18:45~ 締めるぞ 腹筋 ★★★	朝 14:30~ 美尻EX ★★	18:45~ 締めるぞ 腹筋 ★★★	14:30~15:00 タオルストレッチ ★	14:30~15:00 簡単ヨガ ★★
24	25	26	27	28	29	30	31		
朝 10:30~ 後ろ姿 メソッド ★★	朝 14:30~ 腰痛予防 ★★	10:30~11:00 骨盤底筋群EX ★★	朝 10:30~ ポールST &EX ★★	14:30~ コアトレ ★★★	朝 10:30~ ダンベル EX ★★	18:45~ 全身スト レッチ ★	朝 10:30~ スッキリ シェイプ ★★	14:30~ コアトレ ★★★	14:30~15:00 バランスボール ★★
14:30~15:00 肩こり・腰痛 ★	朝 10:30~ バランス ボール ★★	14:30~ ポール ピラティス ★★	涼		祭		夏の暑さは ジムで乗り切れ！		