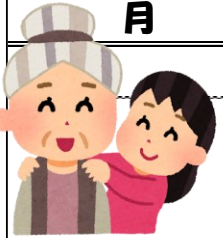




9月のプログラム



月	火	水	木	金	土	日
	1 14:30～ ポール ST&EX ★ 18:45～ 骨盤底筋 EX ★★	2 休館日	朝 3 10:30～ 後ろ姿 メソッド ★★ 14:30～ ポール 体操 ★★	朝 4 10:30～ 腸腰筋を 鍛えよう ★★ 14:30～ 腰痛予防 ST ★	5 14:30～15:00 ダンベルエクササイズ ★★★	6 14:30～15:00 簡単ヨガ ★★
朝 7 10:30～ 全身 ストレッチ ★ 14:30～ スッキリ シェイプ ★★	朝 8 10:30～11:00 バランス&股関節 ★★	朝 9 10:30～ 骨盤 リセット ★★ 14:30～ 腰痛予防 ST ★	朝 10 10:30～ ダンベル EX ★★★ 14:30～ コアトレ ★★★★	朝 11 10:30～11:00 タオルストレッチ ★	12 14:30～15:00 バランスボール ★★	13 14:30～15:00 後ろ姿メソッド ★★
朝 14 10:30～ 腰痛予防 ★ 14:30～ 美尻EX ★★	朝 15 10:30～11:00 腸腰筋を鍛えよう ★★	16 休館日	朝 17 10:30～ 後ろ姿 メソッド ★★★ 18:45～ 締めるぞ 腹筋 ★★★★	18 14:30～15:00 くびれEX ★★	19 14:30～15:00 全身ストレッチ ★	20 14:30～15:00 ダンベルエクササイズ ★★★
21 14:30～15:00 簡単ヨガ ★★	22 14:30～15:00 ポールピラティス ★★	23 14:30～15:00 肩こり・腰痛 ★	朝 24 10:30～ 全身 ストレッチ ★ 14:30～ タオル ストレッチ ★	朝 25 10:30～ バランス &股関節 ★★ 14:30～ バランス ボール ★★	26 14:30～15:00 骨盤底筋群EX ★★	朝 27 10:30～11:00 腰痛予防ストレッチ ★
朝 28 10:30～ バランス &股関節 ★★ 14:30～ ポール ST&EX ★★	朝 29 10:30～11:00 スッキリシェイプ ★★	30 休館日	食欲の秋！ 食べすぎには注意！			