

## 2021年 9月 予定表

※休業日→3日(金)・5日(日)・7日(火)・8日(水)・16日(木)・19日(日)・26日(日)・27(月)

	MON	TUE	WED	THU	FRI		SAT	SUN		
<b>16:30</b>	Beautiful Curves	Hip magic	初心者クラス	Olympia	6packs	<b>10:15</b>	初心者クラス	初心者クラス		
<b>17:30</b>	Peach Camp	初心者クラス	Break up	Hip magic	suns Bootcamp	<b>11:15</b>	Beautiful Curves	Hip magic		
<b>18:30</b>	初心者クラス	Beautiful Curves	Hollywood Star	6packs	初心者クラス	<b>12:15</b>	6packs	suns Bootcamp		
<b>19:30</b>	6packs	suns Bootcamp	Olympia	Break up	Beautiful Curves	<b>15:15</b>	初心者クラス	初心者クラス		
<b>20:30</b>	Challenge Time	Peach Camp	Challenge Time	Peach Camp	Challenge Time	<b>16:15</b>	suns Bootcamp	Olympia		
プログラム紹介	<b>初心者クラス</b> 運動を始めたい方、 体力に自信がない方向けの プログラムです。		<b>suns Bootcamp</b> 刺激が欲しいアナタへ！ 筋力&持久力アップを狙う プログラムです。		<b>Break Up</b> 肩や腕回りなどの上半身を 鍛えたい方向けです。 逞しい上半身を目指し		<b>17:15</b>	Peach Camp	Break up	
	<b>Challenge Time</b>		<b>Challenge Time</b>		<b>Challenge Time</b>		<b>18:15</b>	Challenge Time	Challenge Time	
	<b>Hip magic</b> PeachCampに続く、 有酸素を取り入れた 下半身、お尻中心の プログラムです。		<b>Hollywood Star</b> お尻・太もも周りに集中的に アプローチして、キュッと引 き締まった美尻・美脚を手 に入れましょう！※女性必見		<b>6packs</b> 腹筋を割りたい方は コチラがおすすめ！ お腹周りの引き締め に特化したプログラムです。		<b>Beautiful Curves</b> くびれを作って、 美しいボディライ ンを目指すための プログラムです。 ※女性必見		<b>Peach Camp</b> 有酸素運動を多く取 り入れ、下半身痩せ とヒップアップを目 指します。 ※女性必見	
	<b>Beautiful Curves</b>		<b>Beautiful Curves</b>		<b>Beautiful Curves</b>		<b>Beautiful Curves</b>		<b>Beautiful Curves</b>	