

2021年 10月 予定表

※休業日→3日(日)・8日(金)・12日(火)・16日(土)・17日(日)・23日(土)・25日(月)・31日(日)

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | | SAT | SUN |
|---------|--|------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------|------------------|-------------------|
| 15:30 | Beautiful Curves | Hip magic | 初心者クラス | Olympia | 6packs | 10:15 | 初心者クラス | 初心者クラス |
| 16:30 | Peach Camp | 初心者クラス | Upper body making | Hip magic | suns Bootcamp | 11:15 | Beautiful Curves | Hip magic |
| 17:30 | 初心者クラス | Beautiful Curves | Hollywood Star | 6packs | Hollywood Star | 12:15 | 6packs | suns Bootcamp |
| 18:30 | 6packs | suns Bootcamp | Olympia | Upper body making | Beautiful Curves | 15:15 | 初心者クラス | 初心者クラス |
| 19:30 | Challenge Time | Challenge Time | Challenge Time | Challenge Time | Challenge Time | 16:15 | suns Bootcamp | Olympia |
| プログラム紹介 | ☆初心者クラス…運動を始めたい方、体力に自信がない方向けプログラム ☆6packs…腹筋を割りたい方はこちらがおすすめ!!お腹周りの引き締めプログラム ☆BeautifulCurves…くびれを作って、美しいボディラインを目指す為のプログラム ☆Hollywood Star…お尻・太もも周りに集中的にアプローチ!!美尻・美脚プログラム ☆PeachCamp…有酸素を多く取り入れ、下半身痩せとヒップアッププログラム ☆Hipmagic…PeachCampに続く下半身、お尻中心のプログラム ☆Upperbodymaking…肩や背中など上半身を鍛えたい方向けプログラム ☆SunsBootcamp…刺激が欲しいアタタへ!!筋力&持久力アップを狙うプログラム ☆Olympia…さまざまなスポーツを取り入れたプログラム ☆ChallengeTime …ここにはないプログラム、やりたいものを選択できるプログラム | | | | | 17:15 | Peach Camp | Upper body making |
| | | | | | | 18:15 | Challenge Time | Challenge Time |
| | | | | | | | | |