

	月	火	水	木	金	土
10:00	ステップ1	ステップ2			ステップ1	ステップ2
10:30			二の腕シェープ	ステップ3	二の腕シェープ	
11:00	二の腕シェープ	ヒップUP&美脚			ヒップUP&美脚	ステップ3
11:30					ステップ2	
12:00	ステップ2	ステップ1	ステップ2	スロートレ		ステップ1
12:30						ヒップUP&美脚
13:00					韓国語講座	ステップ2
13:30	(1:00 ~ 1:45)					
14:00	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ2	ステップ2	
14:30	二の腕シェープ	ヒップUP&美脚		二の腕シェープ	スロートレ	
15:00		ステップ3	ステップ1			
15:30	ステップ2	ステップ1		ヒップUP&美脚	ステップ2	
16:00	ヒップUP&美脚	スロートレ	二の腕シェープ			
16:30	ステップ1	ステップ2	ステップ3		ステップ2	
17:00		ステップ3		ステップ2	ステップ1	
17:30	二の腕シェープ		ヒップUP&美脚	ステップ3		
18:00		ステップ1	ステップ3		ステップ3	
18:30	スロートレ	ステップ3	二の腕シェープ	ステップ1	ヒップUP&美脚	
19:00	ステップ3			ステップ2		
19:30						
20:00						

特別スタジオプログラム（サーキットプログラム停止時）

	日	月	火	水	木	金	土
第1週						●	
第2週					●		
第3週				●			
第4週			●				
第5週	●						

毎月●印は AM11:45~12:30 PM7:15~8:00

スロートレーニングの時間は
体幹が意識できます。

ステップ1

ウォーキング・ステップUP中心

ステップ2

ニーアップとレッグカール中心

ステップ3

ランジステップ中心

新たな多目的スタジオレッスンを開催する時はスタジオ内告知にてお知らせ致します。