

2月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:15-10:00	TRX Basic	9:15-10:00 ダンベル&スボバンド ☆1・15日あり	9:00-10:15 パーソナル セッション Yuka		9:00-10:15 パーソナル セッション Yuka	9:30-10:30 TRX Fit	
10:00							
10:30-11:15	Walking	10:30-11:45 パーソナル セッション Yuka	10:30-11:15 ANIMAL FLOW	10:15-11:15 dance&movement Romy	10:30-11:15 ANIMAL FLOW ☆オンライン参加可		
11:00						11:00-12:00 Five Elements Toshi	
12:00			11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	11:45-12:30 Pilates ☆3・17日あり	11:30-12:45 パーソナル セッション Yuka		
13:00	13:00-14:15 パーソナル セッション Yuka				13:00-13:45 ダンベル&スボバンド	13:00-14:15 パーソナル セッション Yuka	
14:00							
14:30-15:45	パーソナル セッション Yuka					14:30-15:45 パーソナル セッション Yuka	14:30-15:15 Pilates
15:00					15:00-16:00 動ける身体 可動性アップ		15:30-16:15 TRX Basic
16:00						16:00-17:15 パーソナル セッション Yuka	
17:00							
18:00						17:30-18:30 フォームローラー Ex &リラックス ☆5・12・26日あり	
18:30-19:00	BODY WEIGHT HIIT						
19:00	☆オンライン参加可						
19:15-19:45	ストレッチ ☆オンライン参加可						
20:00					20:00-21:00 FULL BODY WORKOUT		
21:00			20:30-21:15 BODY WEIGHT ☆オンライン参加可				
22:00							