

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