

フィットネススタジオ Patch 週間スケジュール

H30.8/ 1～

	月	火	水	木	金	土
9:00	9:40～10:40 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★★★	9:40～10:40 サーキットダイエット 強度 ★★★★★	9:40～10:40 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	9:40～10:40 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★	9:40～10:40 内もも引締め & 美尻 強度 ★★★	9:40～10:40 朝ヨガ 強度 ★★★
10:00						
11:00		11:10～12:10 シニア健康教室 強度 ★	11:00～12:15 プライベートクラス	11:15～12:15 内もも引締め & 美尻 強度 ★★★	11:10～12:10 シニア健康教室 強度 ★	11:15～12:15 TRXトレーニング 強度 ★★★★★
12:00	12:00～13:00 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★	12:30～13:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★				
13:00			13:30～14:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★			13:00～14:00 TRX体幹トレ（初級） 強度 ★★★
14:00	14:00～15:00 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★	14:00～15:00 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★		14:00～15:00 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★	14:00～15:00 足腰強化 強度 ★★★	
15:00	15:30～16:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★					15:00～16:00 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★
16:00						
17:00	17:15～18:15 プライベートクラス				17:15～18:15 プライベートクラス	17:00～18:00 体幹&美尻メイク 強度 ★★★
18:00		18:10～19:10 サーキットダイエット 強度 ★★★★★	18:10～19:10 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	18:10～19:10 しりトレ 強度 ★★★★★		
19:00	19:30～20:30 TRXトレーニング 強度 ★★★★★	19:30～20:30 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★★	19:30～20:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	19:30～20:30 サーキットダイエット 強度 ★★★★★	19:30～20:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	
20:00						