いちねんサポートプログラム　調布店スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00		11：00-11：30 スタート（共通） 佐藤　大将	11：00-11：30 スタート（共通） 梅田　伯	11：00-11：30 スタート（共通） 佐藤　大将			11:00
11:30							11:30
12:00		12：00-12：45 アドバンス 佐藤　大将		12：00-12：45 アドバンス 佐藤　大将			12:00
12:30					12：30-13：15 アドバンス 梅田　伯	12：30-13：00 スタート（共通） 梅田　伯	12:30
13:00							13:00
13:30					13：30-14：00 スタート（共通） 梅田　伯	13：15-14：00 アドバンス 梅田　伯	13:30
14:00							14:00

✔ 正しいトレーニング方法がわかる

正しいトレーニングのやり方が身に付くから
効果を出すためのポイントがわかる。

✔ 目的に合わせた効果的なトレーニングができる

トレーナーがあなたの目的に合わせた
アドバイスをするからレベルアップを体感できる。

✔ ライフスタイルに合わせて習慣化できる

予定に合わせて習い事感覚で
自由に参加できるから楽しく続けられる。

1ヶ月目「ｽﾀｰﾄ」 30分/回×4回/月（フリー制）　2,200円（税込）

2ヶ月～12ヶ月目「ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ」 45分/回×月何回でも参加可能（予約制）

18:30					18：30-19：00 スタート（女性） 佐藤　大将	18：30-19：00 スタート（女性） 向原　大河	18:30
19:00	19：00-19：45 アドバンス 木地谷　大河	19：00-19：45 アドバンス 山﨑　龍翼	19：00-19：30 スタート（女性） 桜井　征峻	19：00-19：30 スタート（共通） 清水　大樹			19:00
19:30							19:30
20:00	20：00-20：30 スタート（共通） 小川　竜聖	20：00-20：30 スタート（女性） 佐久間　茜	20：00-20：30 スタート（共通） 向原　大河	20：00-20：45 アドバンス 小川　竜聖			20:00
20:30							20:30
21:00	21：00-21：30 スタート（女性） 小川　竜聖	21：00-21：30 スタート（共通） 佐久間　茜	21：00-21：45 アドバンス 向原　大河	21：00-21：30 スタート（女性） 小川　竜聖			21:00
21:30							21:30
22:00							22:00