

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） 谷口 悦子	11:00-11:30 スタート（共通） 山川 麻衣		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 山川 麻衣		12:00
12:30				12:30-13:15 アドバンス 中澤 穂乃香	12:30-13:00 スタート（共通） 向原 大河
13:00					13:00
13:30				13:30-14:00 スタート（共通） 佐藤 大将	13:15-14:00 アドバンス 向原 大河
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してくれ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「アドバンス」 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） 小川 竜聖	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 桜井 征峻	19:00-19:30 スタート（女性） 木地谷 大河	19:00-19:30 スタート（共通） 小川 竜聖		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） 桜井 征峻	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） 桜井 征峻	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