いちねんサポートプログラム　調布店スケジュール

ダイエット＆姿勢改善	・・・ ダイエット・姿勢改善・筋力UPなど、トレーニングを幅広く行います。どんな方にもおすすめできるコースです。迷ったらここ！
関節痛予防 体力向上	・・・ お身体に痛みなどの悩みを抱える方は、こちらで予防と改善をしながら、基礎体力を向上させます。動きやすい身体で、元気に楽しく生活しましょう！
Body make	・・・ 理想に近づきたい、そんなあなたへ、、「逞しく力強い逆三角形」「メリハリのある美しさ」 少しハードなトレーニングで、理想の身体を目指しましょう！自分史上最高の姿を！
Style Up	・・・女性専用のコースです。美尻・美脚・美背中・くびれなど、鍛えながら整える、引き締まったシルエットへ！ 美しい身体のラインを手に入れて、心も身体もStyle UP！

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日	日曜日
10:00	10：00-10：30 スタート(共通) 山川　麻衣		10：00-10：30 スタート(共通) 武藤　千夏		10：00-10：30 アドバンスⅡ 谷口　悦子				10：00-10：30 アドバンスⅡ 武藤　千夏	10：00-10：30 スタート(共通) 山川　麻衣
10:30										
11:00	11：00-11：45 アドバンスⅠ 山川　麻衣	11：15-11：45 アドバンスⅡ 武藤　千夏	11：00-11：30 スタート(共通) 谷口　悦子		11：00-11：45 アドバンスⅠ 谷口　悦子		11：00-11：30 スタート(共通) 佐藤　大将			11：00-11：45 アドバンスⅠ 山川　麻衣
11:30									11：30-12：00 スタート(共通) 中澤　穂乃香	
12:00	12：00-12：30 アドバンスⅡ 山川　麻衣	12：00-12：45 アドバンスⅠ 武藤　千夏	12：00-12：45 アドバンスⅠ 山川　麻衣		12：00-12：30 スタート(共通) 谷口　悦子	12：00-12：30 アドバンスⅡ 佐藤　大将	12：00-12：45 アドバンスⅠ 武藤　千夏	12：00-12：30 アドバンスⅡ 佐藤　大将		12：00-12：30 アドバンスⅡ 山川 麻衣
12:30									12：30-13：15 アドバンスⅠ 中澤　穂乃香	12：30-13：00 スタート(共通) 正木　翼
13:00	13：00-13：45 アドバンスⅠ 武藤　千夏	13：00-13：30 アドバンスⅡ 中澤　穂乃香	13：00-13：30 アドバンスⅡ 山川　麻衣				13：00-13：30 スタート(共通) 桜井　征峻			
13:30									13：30-14：00 スタート(共通) 桜井　征峻	13：15-14：00 アドバンスⅠ 桜井　征峻
14:00	14：00-14：30 スタート（共通） 中澤　穂乃香						14：00-14：45 アドバンスⅠ 桜井　征峻			
14:30									14：15-15：00 アドバンスⅠ 武藤　千夏	14：15-14：45 アドバンスⅡ 桜井　征峻
15:00										
15:30									15：30-16：00 アドバンスⅡ 武藤　千夏	
16:00	スタート		アドバンスⅠ・Ⅱ							16：00-16：30 スタート(共通) 小川　竜聖
16:30		⇒スタート(共通)		⇒ダイエット＆姿勢改善			⇒Style Up			
		⇒スタート(女性)		⇒Body Make			⇒関節痛予防 体力向上			17：00-17：45 アドバンスⅠ 小川　竜聖
17:30									17：30-18：15 アドバンスⅠ 小川　竜聖	
18:00										
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) 小川　竜聖
19:00	19：00-19：45 アドバンスⅠ 正木　翼	19：00-19：30 アドバンスⅡ 木地谷　大河	19：00-19：45 アドバンスⅠ 山川　麻衣	19：00-19：30 アドバンスⅡ 正木　翼	19：00-19：30 スタート(女性) 中澤　穂乃香		19：00-19：30 スタート(共通) 安野　友惟	19：00-19：45 アドバンスⅠ 桜井　征峻	【スタートクラス】 1ヶ月目 ＿＿＿＿ 月	
19:30										
20:00	20：00-20：30 スタート(共通) 木地谷　大河		20：00-20：30 スタート(女性) 正木　翼	20：00-20：30 アドバンスⅡ 山川　麻衣	20：00-20：30 スタート(共通) 佐藤　大将	20：00-20：45 アドバンスⅠ 中澤　穂乃香	20：00-20：45 アドバンスⅠ 安野　友惟	20：00-20：30 アドバンスⅡ 小川　竜聖	【アドバンスⅠ】 2･3ヶ月目 ＿＿＿＿ 月　＿＿＿＿ 月	
20:30										
21:00	21：00-21：30 アドバンスⅡ 木地谷　大河		21：00-21：30 スタート(共通) 小川　竜聖	21：00-21：45 アドバンスⅠ 正木　翼	21：00-21：45 アドバンスⅠ 佐藤　大将	21：00-21：30 アドバンスⅡ 中澤　穂乃香	21：00-21：30 スタート(女性) 川津　美裕		【アドバンスⅡ】 4･5ヶ月目 ＿＿＿＿ 月　＿＿＿＿ 月	
21:30										
22:00										