

# いちねんサポートプログラム 調布店スケジュール

<b>ダイエット&amp;姿勢改善</b>	… 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！
<b>関節痛予防 体力向上</b>	… 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！
<b>Body make</b>	… 理想に近づきたい、そんなあなたへ、「遅く力強い逆三角形」「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！
<b>Style Up</b>	… 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	10:00-10:30 スタート(共通) 武藤	10:00-10:30 スタート(共通) 山川	10:00-10:30 アドバンスII 武藤		10:00-10:30 アドバンスII 武藤	10:00-10:30 スタート(共通) 榎井	
10:30							
11:00							
11:00-11:45	11:00-11:45 アドバンスI 山川	11:15-11:45 アドバンスII 武藤	11:00-11:45 アドバンスI 武藤	11:00-11:30 スタート(共通) 佐藤		11:00-11:45 アドバンスI 榎井	
11:30					11:30-12:00 スタート(共通) 山川		
12:00							
12:00-12:30	12:00-12:30 アドバンスII 山川	12:00-12:45 アドバンスI 武藤	12:00-12:45 アドバンスI 山川	12:00-12:30 スタート(共通) 谷口	12:00-12:30 アドバンスII 佐藤	12:00-12:45 アドバンスI 武藤	
12:30							
13:00							
13:00-13:45	13:00-13:45 アドバンスI 武藤	13:00-13:30 アドバンスII 中澤	13:00-13:30 アドバンスII 木地谷	13:00-13:45 アドバンスI 谷口	13:00-13:30 スタート(共通) 榎井	12:30-13:15 アドバンスI 山川	
13:30						12:30-13:00 スタート(共通) 小川	
14:00							
14:00-14:30	14:00-14:30 スタート(共通) 武藤				14:00-14:45 アドバンスI 榎井	13:30-14:00 スタート(共通) 山川	
14:30						13:15-14:00 アドバンスI 小川	
15:00							
15:30							
15:30-16:00						14:15-15:00 アドバンスI 武藤	
16:00						14:15-14:45 アドバンスII 榎井	
16:00-16:30	スタート	アドバンスI・II					15:30-16:00 アドバンスII 武藤
16:30	⇒スタート(共通)	⇒ダイエット&姿勢改善		⇒Style Up		16:00-16:30 スタート(共通) 小川	
17:00	⇒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	
17:30							
18:00						17:30-18:15 アドバンスI 小川	
18:30							
18:30-19:00						18:30-19:00 スタート(女性) 小川	
19:00						18:30-19:00 スタート(女性) 小川	
19:00-19:45	19:00-19:45 アドバンスI 中澤	19:00-19:30 アドバンスII 木地谷	19:00-19:45 アドバンスI 安野	19:00-19:30 アドバンスII 小川	19:00-19:30 スタート(女性) 小川		
19:30							
20:00							
20:00-20:30	20:00-20:30 スタート(共通) 木地谷	20:00-19:30 アドバンスII 木地谷	20:00-20:30 アドバンスI 安野	20:00-20:30 アドバンスII 安野	20:00-20:45 アドバンスI 小川	20:00-20:45 アドバンスI 安野	
20:30						20:00-20:30 アドバンスII 谷口	
21:00							
21:00-21:30	21:00-21:30 アドバンスII 木地谷	21:00-21:30 アドバンスII 木地谷	21:00-21:30 スタート(共通) 安野	21:00-21:45 アドバンスI 小川	21:00-21:45 アドバンスI 佐藤	21:00-21:30 アドバンスII 中澤	
21:30						21:00-21:30 スタート(女性) 安野	
22:00							

【スタートクラス】 1ヶ月目  
\_\_\_\_\_ 月

【アドバンスI】 2・3ヶ月目  
\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 月

【アドバンスII】 4・5ヶ月目  
\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 月