

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	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						
13:00-13:30	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 向原		12:30-13:15 アドバンスI 山川	12:30-13:00 スタート(共通) 小川
13:30						
14:00						
14:00-14:30	14:00-14:30 スタート(共通) 武藤					13:30-14:00 スタート(共通) 山川
14:30						
15:00						
15:00-15:30						13:15-14:00 アドバンスI 小川
15:30						
15:30-16:00						14:15-15:00 アドバンスI 武藤
16:00						
16:00-16:30	スタート	アドバンスI・II				16:00-16:30 スタート(共通) 小川
16:30	⇒スタート(共通)	⇒ダイエット&姿勢改善		⇒Style Up		
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
19:00-19:30	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 向原	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		20:00-20:30 スタート(女性) 向原	20:00-20:30 アドバンスII 安野	20:00-20:30 スタート(共通) 佐藤	19:00-19:30 スタート(共通) 安野
20:30						19:00-19:45 アドバンスI 谷口
21:00						
21:00-21:30	21:00-21:30 アドバンスII 木地谷		20:20-21:05 アドバンスI 小川			
21:30						
21:30-22:00		21:00-21:30 スタート(共通) 安野	21:00-21:45 アドバンスI 向原	21:00-21:45 アドバンスI 佐藤	21:00-21:30 アドバンスII 向原	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