

2026年7月～

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、「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！
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) 武藤	10:00-10:30 スタート(共通) 武藤	10:00-10:30 アドバンスII 谷口			10:00-10:30 アドバンスII 武藤	
10:30						10:00-10:30 スタート(共通) 桜井	
11:00	11:00-11:45 アドバンスI 向原	11:00-11:30 スタート(共通) 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 桜井	
11:30	11:15-11:45 アドバンスII 武藤				11:30-12:00 スタート(共通) 桜井		
12:00	12:00-12:30 アドバンスII 向原	12:00-12:45 アドバンスI 武藤	12:00-12:45 アドバンスI 向原	12:00-12:30 スタート(共通) 桜井	12:00-12:30 アドバンスII 佐藤	12:00-12:30 アドバンスII 桜井	
12:30						12:30-13:00 スタート(共通) 向原	
13:00	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 武藤		
13:30				13:00-13:30 スタート(共通) 桜井		13:15-14:00 アドバンスI 向原	
14:00	14:00-14:30 スタート(共通) 向原			14:00-14:45 アドバンスI 桜井			
14:30					14:15-15:00 アドバンスI 武藤	14:15-14:45 アドバンスII 向原	
15:00							
15:30					15:30-16:00 アドバンスII 桜井		
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
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						17:30-18:15 アドバンスI 小川	
18:00							
18:30						18:30-19:00 スタート(女性) 小川	
19:00	19:00-19:45 アドバンスI 中澤	19:00-19:30 アドバンスII 本地谷	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					19:00-19:30 スタート(共通) 安野	19:00-19:45 アドバンスI 向原	
20:00	20:00-20:30 スタート(共通) 本地谷	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	20:20-21:05 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 向原	
21:00	21:00-21:30 アドバンスII 本地谷	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	
21:30							
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