

2026年8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											10:30
11:00											11:00
11:30											11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
13:30											13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:00											15:00
15:30											15:30
16:00											16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30											19:30
20:00											20:00
20:30											20:30
21:00											21:00
21:30											21:30
22:00											22:00