

2026年10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、「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	
	10：00-10：30 スタート(共通) 小松		10：00-10：30 スタート(共通) 武藤		10：00-10：30 アドバンスⅡ 木田				10：00-10：30 アドバンスⅡ 武藤	10：00-10：30 スタート(共通) 桜井	10:30	
10:30											10:30	
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 アドバンスⅡ 木田		11：00-11：30 スタート(共通) 佐藤	11：00-11：45 アドバンスⅠ 桜井	11:00	
11:30	11：15-11：45 アドバンスⅡ 武藤										11:30	
									11：30-12：00 スタート(共通) 桜井		12:00	
12:00	12：00-12：30 アドバンスⅡ 向原		12：00-12：45 アドバンスⅠ 小松		12：00-12：30 アドバンスⅡ 木田		12：00-12：30 アドバンスⅡ 佐藤		12：00-12：45 アドバンスⅠ 武藤	12：00-12：30 アドバンスⅡ 小松	12:30	
12:30											12:30	
13:00	13：00-13：45 アドバンスⅠ 武藤		13：00-13：30 アドバンスⅡ 小松		13：00-13：30 アドバンスⅡ 向原		13：00-13：45 アドバンスⅠ 木田		13：00-13：45 アドバンスⅠ 木田	12：30-13：15 アドバンスⅠ 武藤	13:00	
13:30									13：00-13：30 スタート(共通) 桜井	12：30-13：00 スタート(共通) 小松	13:30	
14:00	14：00-14：30 スタート（共通） 小松									13：15-14：00 アドバンスⅠ 向原	14:00	
14:30									14：00-14：45 アドバンスⅠ 桜井	14：15-15：00 アドバンスⅠ 樋谷	14:30	
15:00										14：15-14：45 アドバンスⅡ 向原	15:00	
15:30										15：00-15：30 アドバンスⅡ 宮迫	15:30	
16:00									15：30-16：00 アドバンスⅡ 桜井		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
17:30												18:00
18:00									17：30-18：15 アドバンスⅠ 小川			18:30
18:30												19:00
19:00	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	19：00-19：45 アドバンスⅠ 向原	19：00-19：45 アドバンスⅠ 篠原	19:30
19:30									19：30-20：00 アドバンスⅡ 篠原			20:00
20:00	20：00-20：30 スタート(共通) 中澤		20：00-20：45 アドバンスⅠ 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	20：00-20：45 アドバンスⅠ 安野	20：00-20：30 アドバンスⅡ 向原	20:30
20:30									20：20-21:05 アドバンスⅠ 小川			21:00
21:00	21：00-21：30 アドバンスⅡ 木地谷		21：00-21：30 アドバンスⅡ 篠原		21：00-21：30 スタート(共通) 安野		21：00-21：45 アドバンスⅠ 宮迫		21：00-21：30 アドバンスⅡ 篠原	21：00-21：30 スタート(女性) 安野	21：00-21：30 アドバンスⅡ 桜井	21:30
21:30												22:00
22:00												