

6月～ トータルコンディショニングセンター

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	 高橋	 加藤	 南			8:30~9:30 朝ヨガ	★研修やイベントします!!	
9:00	 高橋	 加藤	 南		 高木	東野		
10:00	 稲田	 高橋	 高木	10:00~11:00 TRX	10:00~11:00 ヨガ	10:00~11:00 バビ-&ママ 体操		託児有り♥ 要予約 (¥500/1h)
11:00	加藤		高木	南	藤田	11:15~12:15 脂肪燃焼 パンチ!		託児有り♥ 要予約 (¥500/1h)
12:00					加藤			
13:00	13:30~14:30 昼ヨガ	13:30~14:30 TRX		13:30~14:30 TRX	13:30~14:30 バレトン	14:00~15:00 TRX		
14:00	高橋 14:45~15:45 TRX	高橋 15:00~16:00 ビューティ ウォーキング	★骨盤調整も! 	清水	高木	稲田		
15:00	藤田	稲田	○脚やX脚、内股や外股などのクセはありませんか? 体幹を使ったウォーキングで 美しく太りにくい身体を手に入れましょう♪					
16:00		17:30~18:30 キッズ コンディショニング				18:00~19:00 TRX		
17:00	18:00~19:00 TRX	加藤	19:00~20:00 TRX		18:30~19:30 ピラティス	加藤		
18:00	高木	19:30~20:30 ステップ 脂肪を燃やそう!	高木	20:15~21:15 TRX	東野 20:00~21:00 TRX			
19:00		東野		加藤	東野			
20:00			21:30~22:30 TRX	21:30~22:30 TRX				
21:00			高橋	東野				
22:00								