

## 2021年 7月 予定表

※休業日→3日(土)・8日(木)・11日(日)・14日(水)・17日(土)・18日(日)・23日(金)・26日(月)

	MON	TUE	WED	THU	FRI		SAT	SUN	
16:30	Beautiful Curves	Hip magic	初心者クラス	Olympia	6packs	10:15	初心者クラス	初心者クラス	
17:30	Peach Camp	初心者クラス	Hollywood Star	Hip magic	suns Bootcamp	11:15	Beautiful Curves	Hip magic	
18:30	初心者クラス	6packs	Core Max	Beautiful Curves	初心者クラス	12:15	6packs	Olympia	
19:30	suns Bootcamp	Beautiful Curves	Olympia	Core Max	Hollywood Star	15:15	初心者クラス	suns Bootcamp	
20:30	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	16:15	suns Bootcamp	初心者クラス	
プログラム紹介	<b>初心者クラス</b> 運動を始めたい方、 体力に自信がない方向けの プログラムです。		<b>suns Bootcamp</b> 刺激が欲しいアナタへ！ 筋力&持久力アップを狙う プログラムです。		<b>Core Max</b> 体幹を鍛えるプログラム です。体の内側から引き 締めましょう！		17:15	<b>Peach Camp</b>	<b>Core Max</b>
	<b>6packs</b> 腹筋を割りたい方は コチラがおすすめ！ お腹周りの引き締めに 特化したプログラムです。		<b>Hollywood Star</b> お尻・太もも周りに集中的に アプローチして、キュッと引 き締まった美尻・美脚を手 入れましょう！※女性必見		<b>Hip magic</b> PeachCampに続く、 有酸素を取り入れた 下半身、お尻中心の		18:15	<b>Beautiful Curves</b> くびれを作って、 美しいボディライ ンを目指すための プログラムです。 ※女性必見	<b>Peach Camp</b> 有酸素運動を多く取 り入れ、下半身痩せ とヒップアップを目 指します。 ※女性必見
	<b>Beautiful Curves</b> くびれを作って、 美しいボディライ ンを目指すための プログラムです。 ※女性必見		<b>Peach Camp</b> 有酸素運動を多く取 り入れ、下半身痩せ とヒップアップを目 指します。 ※女性必見						