

## 2021年 8月 予定表

※休業日→1日(日)・10日(火)～15日(日)・19日(木)・22日(日)・27日(金)・28日(土)・30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	Break up	Hip magic	suns Bootcamp	11:15	Beautiful Curves	Hip magic	
18:30	初心者クラス	Beautiful Curves	Hollywood Star	6packs	初心者クラス	12:15	6packs	suns Bootcamp	
19:30	6packs	suns Bootcamp	Olympia	Break up	Beautiful Curves	15:15	初心者クラス	初心者クラス	
20:30	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	16:15	suns Bootcamp	Olympia	
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>Break Up</b> 肩や腕回りなどの上半身を 鍛えたい方向けです。 逞しい上半身を目指し		17:15	Peach Camp	Break up
	<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 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 に入れましょう！※女性必見		<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。		18:15	Challenge Time	Challenge Time
	<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						