

# 2024年 7月 スタジオレッスンプログラム

回数券で参加できるプログラムは、毎月ランダムに開催しますので、お間違いのないようご確認をお願いします。

## 月・水・木曜日

17:00 ~ 18:00 パーソナル or ストレッチ対応

ストレッチ券1枚  
回数券1枚

18:30 ~ 19:00 月・水・木 かんたんHIIT

参加無料

## 土曜日 (6・13・20・27日)

10:00 ~ 10:30 美脚・美尻プログラム

回数券1枚

11:00 ~ 11:30 サーキットトレーニング

回数券1枚

14:00 ~ 14:45 かんたんショートヨガ

参加無料

15:00 ~ 15:30 腹筋強化・美しくびれプログラム

回数券1枚

## 日曜日 (7・14・21・28日)

10:00 ~ 10:30 ポッコリお腹解消・  
骨盤底筋強化プログラム

回数券1枚

11:00 ~ 11:30 ボクササイズ

回数券1枚

14:00 ~ 15:00 かんたんヨガ

参加無料

フィットネススクール



高知東雲店