

## 2月グループトレーニングスケジュール

/	月	火	水	木	金	土
10時	ナチュラル		ストレッチ			
11時	シェイプ		ファンクショナル			
13時半		ナチュラル			ファンクショナル	
14時半	ナチュラル	シェイプ				
15時半	ファンクショナル	ファンクショナル	シェイプ		シェイプ	
17時					ストレッチ	
18時		シェイプ		シェイプ	ファンクショナル	※
19時		ナチュラル		ナチュラル		
20時		ファンクショナル		ファンクショナル	シェイプ	

▷上記のスケジュールはグループ用となっていますので、パーソナルは個別にLINEにてご予約をお願いします。

▷※・2月10日ナチュラル、2月24日ファンクショナル