

# B-line! ステッププログラム

## 2023.2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:30				休館日			9:30
9:50	姿勢改善	ボクササイズ	体幹&バランス		ウエストスリム	にのうでシェイプ	9:50
10:10							10:10
10:30	エアロステップ	にのうでシェイプ	グレイトレッグス		ダンベルトレーニング	サバイバル	10:30
10:50							10:50
11:10	ダンベルトレーニング		パワーアクティブ				11:10
11:30							11:30
12:00							12:00
13:00							13:00
13:30		ディスクトレーニング	ウエストスリム		美乳&美尻	パワーアクティブ	13:30
13:50							13:50
14:10	体幹&バランス	グレイトレッグス			ボクササイズ	エアロステップ	14:10
14:30							14:30
15:00							15:00
16:00	16:00~17:00 閉館				閉館		16:00
17:00							17:00
17:30							17:30
17:50	ダンベルトレーニング	ウエストスリム			美乳&美尻	16:00 閉館 ※土曜日は夜の営業は ございません。	17:50
18:10							18:10
18:50	姿勢改善	ディスクトレーニング			サバイバル		18:50
19:10					19:10		
19:30						19:30	
20:30						20:30	

水色マークの時間帯は、NO STAFF TIME (インストラクター不在)のお時間となります!  
通常通りご利用できます☆

	・・・とてもきつい
	・・・きつい
	・・・ややきつい
	・・・ゆるい