

**有料**

トレーニング  
プログラム

"Woman's SHAPE & SPORTS"誌に登場するスペシャルトレーナーの皆さんに直接指導を受けられる有料レッスンも実施!



**森 弘子**

ボディフィットネスでは東京大会4連覇、アジア大会など国際大会経験も持つ。2016年には8年ぶりに大会復帰を果たし、関東オープンフィットネスビキニ163cm超級で優勝。



**SPICE UP** 「Spice up Fitness」の  
プロトレーナーが指導

【Spice up Fitness代表 岡部 友】  
女性専門のボディメイクトレーナーとして、女性のカラダ作りからライフスタイルをサポート。フィットネスモデルとしても各メディアで活躍中。



**Shieca**

フィットネス・ライフ・コーディネーター  
ReebokONE アンバサダー・トレーニング指導士。2010年東日本ミスボディフィットネス優勝、2010年ミスボディフィットネス準優勝。



**天童 愛ゆ美**

2007年東アジア選手権大会52kg級第2位、アジア選手権大会52kg級第3位、2007、2008年日本選手権大会9位、2008年ジャパンオープン選手権優勝、2008年東京選手権優勝ほか入賞歴多数。

**有料**

キックボクシング  
プログラム



**メディアで大人気の  
ガールズキックボクシングスタート!**



女性のためのキックボクシングプログラムが、Woman's SHAPE GYMに登場!  
"女子目線"にこだわって作られたプログラムで、楽しみながらキレイと健康をサポートします。  
ほとんどの方が初心者からスタートします。ぜひ一度、ご体験下さい。



Monday 月曜日	Tuesday 火曜日	Wednesday 水曜日	Thursday 木曜日	Friday 金曜日	Saturday 土曜日	Sunday 日曜日
					10:30~11:30 ガールズ キックボクシング	
					11:30~12:30 ガールズ キックボクシング	12:00~13:00 ガールズ キックボクシング
13:00~13:50 Body alignment exercise (天童 愛ゆ美)		13:00~13:50 ファン フィットネス (Shieca)			13:00~14:00 ガールズ キックボクシング	13:30~14:30 ガールズ キックボクシング
		14:30~15:30 ガールズ キックボクシング		14:00~14:50 ヒップトレーニング (Spice up Fitness)		15:00~15:50 ヒップトレーニング (Spice up Fitness)
		16:00~17:00 ガールズ キックボクシング			16:30~17:30 ガールズ キックボクシング	16:30~17:30 ガールズ キックボクシング
17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	17:30~18:30 ガールズ キックボクシング		17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	18:00~18:50 脚トレ ウォーキングメゾット (森 弘子)	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング
19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~19:50 ヒップトレーニング (Spice up Fitness)		19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング		

ジムをフリーで利用できる時間帯もご用意しています。