

# BODY MAEK FES 2021

## WEEK 1

	6/20 日曜日 Time	6/21 月曜日 Time	6/22 火曜日 Time	6/23 水曜日 Time	6/24 木曜日 Time	6/25 金曜日 Time	6/26 土曜日 Time
19:00~20:00		長谷山MT AFAA RT 夏に向けてボディトーニング &ストレッチ	NASM 吉岡FE 筋膜リリースのウソ?ホント? 適切な筋膜リリースでからだ を解放させる!!	小松田MT AFAA RT 美尻トレーニング	NASM 大河内FE オリジナルメソッド ストレッチで身体を解し、中強 度トレーニングで身体を引き 締める！	NASM 村木FE 夏前に実践したい全身自重 トレーニング&ケア	

## WEEK 2

	6/27 日曜日 Time	6/28 月曜日 Time	6/29 火曜日 Time	6/30 水曜日 Time	7/1 木曜日 Time	7/2 金曜日 Time	7/3 土曜日 Time
19:00~19:30		石井映治郎 MT Fatburn Extreme					
19:00~20:00			綿貫恵子MT Q-ren	小松田MT AFAA RT トータルボディシェイプ			