

【スタジオ月間予定表 1月】

	月	火	水	木	金	土
	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
11:00~11:30	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	フォームローラー
16:00~16:30						お腹シェイプ
19:30~20:00						
	月	火	水	木	金	土
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
11:00~11:30	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	美BODYシェイプ	ヨガ (宮前)	フォームローラー
16:00~16:30	パンチ&キック	美BODYシェイプ	太ももシェイプ	フラダンス (松岡)	フォームローラー	美BODYシェイプ
19:30~20:00	太ももシェイプ	サーキット トレーニング	パンチ&キック	TRX	お腹シェイプ	
	月	火	水	木	金	土
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
11:00~11:30	休館日	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール	ヨガ (宮前)	バランスボール
16:00~16:30		太ももシェイプ	美BODYシェイプ	フラダンス (松岡)	太ももシェイプ	お腹シェイプ
19:30~20:00		お腹シェイプ	パンチ&キック	サーキット トレーニング	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	パンチ&キック	ヨガ (宮前)	フォームローラー
16:00~16:30	ヨガ (安井)	フォームローラー	お腹シェイプ	フラダンス (松岡)	お腹シェイプ	美BODYシェイプ
19:30~20:00	お腹シェイプ	美BODYシェイプ	フォームローラー	美BODYシェイプ	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	
	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	美BODYシェイプ	ヨガ (宮前)	
16:00~16:30	ヨガ (安井)	美BODYシェイプ	お腹シェイプ	フラダンス (松岡)	お腹シェイプ	
19:30~20:00	お腹シェイプ	バランスボール	フォームローラー	パンチ&キック	フォームローラー	