

【スタジオ月間予定表 1月】

	月	火	水	木	金	土
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
11:00~11:30	美BODYシェイプ	<div style="text-align: center;">  <p>休館日 2021年 1月 4日(月)より通常営業開始</p> </div>				
15:00~15:30	太ももシェイプ					
19:30~20:00	サーキット トレーニング					
	月	火	水	木	金	土
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
11:00~11:30	/	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	/	フォームローラー	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	サーキット トレーニング	バランスボール	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	/
19:30~20:00	お腹シェイプ	美BODYシェイプ	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ	/
	月	火	水	木	金	土
	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
11:00~11:30	祝日営業	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール	フォームローラー	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30		美BODYシェイプ	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	サーキット トレーニング
19:30~20:00		楽しいダンス (JUNYA)	TRX	ピラティス (齊藤)	/	/
	月	火	水	木	金	土
	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
11:00~11:30	お腹シェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー	/	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	フォームローラー	/	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	美BODYシェイプ
19:30~20:00	バランスボール	楽しいダンス (JUNYA)	/	ピラティス (齊藤)	/	/
	月	火	水	木	金	土
	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
11:00~11:30	お腹シェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	美BODYシェイプ	フォームローラー	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	TRX	/	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	サーキット トレーニング
19:30~20:00	フォームローラー	楽しいダンス (JUNYA)	/	ピラティス (齊藤)	バランスボール	/