

【スタジオ月間予定表 2月】

	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
19:00~19:30	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	
	月	火	水	木	金	土
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	サーキットトレーニング		KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	美BODYシェイプ	お腹シェイプ	ズンバ (平岡)	太ももシェイプ	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:00~19:30	バランスボール	TRX	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ	
	月	火	水	木	金	土
	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	祝日営業	美BODYシェイプ	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)		ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	お腹シェイプ
19:30~20:00	フォームローラー	楽しいダンス (JUNYA)	美BODYシェイプ		TRX	
	月	火	水	木	金	土
	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)			KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	TRX	フォームローラー	ズンバ (平岡)	バランスボール	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)	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	サーキットトレーニング	
	月	火	水	木	金	土
	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
11:00~11:30	フォームローラー	祝日営業	ヨガ (宮前)	バランスボール		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		ズンバ (平岡)	お腹シェイプ	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	フォームローラー
19:30~20:00			TRX	ピラティス (齊藤)	美BODYシェイプ	