

【スタジオ月間予定表 3月】

	月	火	水	木	金	土
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6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	Let's脳トレ ^{新プログラム!!}	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	お腹シェイプ	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)	サーキット トレーニング
19:30~20:00	太ももシェイプ	美BODYシェイプ	TRX	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
11:00~11:30	バランスボール	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	Let's脳トレ ^{新プログラム!!}	フォームローラー	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	お腹シェイプ	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)	美BODYシェイプ
19:30~20:00	TRX	太ももシェイプ	サーキット トレーニング	ピラティス (齊藤)	TRX	
	月	火	水	木	金	土
	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20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	祝日営業
15:00~15:30	太ももシェイプ	Let's脳トレ ^{新プログラム!!}	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	サーキット トレーニング	バランスボール	美BODYシェイプ	ピラティス (齊藤)	TRX	
	月	火	水	木	金	土
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
11:00~11:30	美BODYシェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		Let's脳トレ ^{新プログラム!!}	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	お腹シェイプ	サーキット トレーニング	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	バランスボール	美BODYシェイプ		ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水			
	3月29日	3月30日	3月31日			
11:00~11:30	サーキット トレーニング	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)			
15:00~15:30	お腹シェイプ	美BODYシェイプ	ズンバ (平岡)			
19:30~20:00	フォームローラー	バランスボール	TRX			