

【スタジオ月間予定表 4月】

	月	火	水	木	金	土
	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3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)	美BODYシェイプ	Let's脳トレ	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	お腹シェイプ	美BODYシェイプ	ズンバ (平岡)	お腹シェイプ	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	フォームローラー	バランスボール	TRX	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10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	お腹シェイプ	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	フォームローラー	太ももシェイプ	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	ピラティス (齊藤)	サーキット トレーニング	
	月	火	水	木	金	土
	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
11:00~11:30	バランスボール	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ	TRX	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	お腹シェイプ	Let's脳トレ	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	TRX	美BODY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
	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
11:00~11:30	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	Let's脳トレ	バランスボール	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	美BODYシェイプ	太ももシェイプ	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	お腹シェイプ	サーキット トレーニング	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	美BODYシェイプ	
	月	火	水	木	金	
	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
11:00~11:30	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	祝日営業	美BODYシェイプ	
15:00~15:30	サーキット トレーニング	フォームローラー	ズンバ (平岡)		ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	バランスボール	TRX			お腹シェイプ	