

【スタジオ月間予定表 5月】

	月	火	水	木	金	土
	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1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	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	フォームローラー	ズンバ (平岡)		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	TRX			お腹シェイプ	
	月	火	水	木	金	土
	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
11:00~11:30	2日(日)~5日(水) 休館日			美BODYシェイプ	太ももシェイプ	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30				フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	お腹シェイプ
19:30~20:00				ピラティス (齊藤)	TRX	
	月	火	水	木	金	土
	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		Let's脳トレ	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	バランスボール	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)	
19:30~20:00	サーキットトレーニング	美BODYシェイプ	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	サーキットトレーニング	
	月	火	水	木	金	土
	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
11:00~11:30	バランスボール	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	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)	
19:30~20:00	フォームローラー	TRX	美BODYシェイプ	ピラティス (齊藤)	太ももシェイプ	
	月	火	水	木	金	土
	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
11:00~11:30	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	Let's脳トレ	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	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)	
19:30~20:00		バランスボール		ピラティス (齊藤)	サーキットトレーニング	
	月	気温の高い日が増えてきましたね(^^) 身体を変えるためには2~3ヶ月の取り組みが必要と言われます。 薄着の季節に備えてシェイプアップ系のレッスンもおススメですよ♪ スタジオプログラムは引き続き6名定員制(先着順ではなく抽選)となります。 参加ご希望の方はレッスン開始5分前までに受付をお願い致します。				
	5月31日					
11:00~11:30						
15:00~15:30	太ももシェイプ					
19:30~20:00	お腹シェイプ					

