

【スタジオ月間予定表 6月】

	月	火	水	木	金	土
	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5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	太ももシェイプ	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)	
19:30~20:00	お腹シェイプ	サーキット トレーニング	TRX	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX	Let's脳トレ	KARATE de エクササイズ(川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	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	太ももシェイプ	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
	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19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	やさしいエアロ (齊藤) NEW		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	TRX	お腹シェイプ	ピラティス (齊藤)	サーキット トレーニング	
	月	火	水	木	金	土
	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26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		KARATE de エクササイズ(川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤) NEW		ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	太ももシェイプ	バランスボール		ピラティス (齊藤)	TRX	
	月	火	水			
	6月28日	6月29日	6月30日			
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)			
16:00~16:30	やさしいエアロ (齊藤) NEW	バランスボール	ズンバ (平岡)			
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			