

# 【スタジオ月間予定表 7月】

	月	火	水	木	金	土
	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3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)	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)	フォームローラー
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)	サーキットトレーニン グ	/
	月	火	水	木	金	土
	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
11:00~11:30	/	ピラティス (齊藤)	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	やさしいエアロ (齊藤)	/	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	/	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	/
	月	火	水	木	金	土
	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17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)	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	お腹シェイプ	フォームローラー	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ	/
	月	火	水	木	金	土
	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
11:00~11:30	/	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	祝日営業 (海の日)	祝日営業 (スポーツの日)	/
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	/	ズンバ (平岡)			/
19:30~20:00	/	TRX	/			/
	月	火	水	木	金	土
	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
11:00~11:30	/	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	/	/	/
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	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	太ももシェイプ	/	/	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	/