


【スタジオ月間予定表 9月】

	月	火	水	木	金	土
	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4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)	/	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	お腹シェイプ	/	ピラティス (齊藤)	/	/
	月	火	水	木	金	土
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
11:00~11:30	やさしいエアロ (齊藤)	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		お腹シェイプ	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	太ももシェイプ
19:30~20:00		/	/	ピラティス (齊藤)	/	/
	月	火	水	木	金	土
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18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)	バランスボール	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)	TRX	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	/	ピラティス (齊藤)	/	/
	月	火	水	木	金	土
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
11:00~11:30	祝日営業	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	祝日営業	健康ストレッチ NEW	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30		バランスボール	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		/	/		/	/
	月	火	水	木	 NEW 健康ストレッチ (不定期開催)	
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30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)	健康ストレッチ NEW	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		
19:30~20:00	TRX	お腹シェイプ	フォームローラー	ピラティス (齊藤)		