

【スタジオ月間予定表 10月】

	月	火	水	木	金	土
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)			健康ストレッチ
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)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	ピラティス (中野) NEW
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)	サーキット トレーニング	
	月	火	水	木	金	土
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ	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)	お腹シェイプ
19:30~20:00		やさしいエアロ (中野) NEW	TRX	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
11:00~11:30	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ	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)	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	健康ストレッチ		バランスボール	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野) NEW	
	月	火	水	木	金	土
	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	やさしいエアロ (中野) NEW	健康ストレッチ	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	健康ストレッチ	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	ピラティス (中野) NEW
19:30~20:00	バランスボール	サーキット トレーニング	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	木	木
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
11:00~11:30	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー	やさしいエアロ (中野) NEW	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	ピラティス (齊藤)		