

【スタジオ月間予定表 11月】

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|-----------------|-----------------|--|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| | 11月1日 | 11月2日 | 11月3日 | 11月4日 | 11月5日 | 11月6日 |
| 11:00~11:30 | | ピラティス (齊藤) | 祝日営業 | お腹シェイプ | フォームローラー | KARATE de エクササイズ (川部) |
| 15:00~15:30 | やさしいエアロ (齊藤) | フォームローラー | | フラダンス (松岡) | ヨガ ※16:00-17:00 (宮前) | バランスボール |
| 19:30~20:00 | 健康ストレッチ | バランスボール | | ピラティス (中野) | やさしいエアロ (中野) | |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 | 11月11日 | 11月12日 | 11月13日 |
| 11:00~11:30 | 健康ストレッチ | ピラティス (齊藤) | ヨガ (宮前) | やさしいエアロ (中野) | 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) | 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 | フォームローラー | サーキット トレーニング | TRX | ピラティス (齊藤) | お腹シェイプ | |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 | 11月19日 | 11月20日 |
| 11:00~11:30 | フォームローラー | ピラティス (齊藤) | ヨガ (宮前) | やさしいエアロ (中野) | 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) | |
| 19:30~20:00 | 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 | 金 | 土 |
| | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 | 11月25日 | 11月26日 | 11月27日 |
| 11:00~11:30 | 太ももシェイプ | 祝日営業 | ヨガ (宮前) | お腹シェイプ | フォームローラー | 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 | ピラティス (中野) | | やさしいエアロ (中野) | ピラティス (齊藤) | 健康ストレッチ | |
| | 月 | 火 | 早いもので今年も残り2か月となりました！ 朝夕と日中の気温差も大きいので、風邪などひかれ ませんよう十分にお気をつけてお過ごしください♪ スタジオプログラムは引き続き7名定員制（7名を超えた場合は抽選） となりますので参加される方は受付スタッフへお声掛けください。 | | | |
| | 11月29日 | 11月30日 | | | | |
| 11:00~11:30 | バランスボール | ピラティス (齊藤) | | | | |
| 15:00~15:30 | やさしいエアロ (齊藤) | | | | | |
| 19:30~20:00 | TRX | | | | | |

