

【スタジオ月間予定表 12月】

	月	火	水	木	金	土
	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
11:00~11:30	バランスボール	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ	お腹シェイプ	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)	ピラティス (中野)
19:30~20:00	TRX		バランスボール	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		太ももシェイプ	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)	TRX
19:30~20:00	サーキットトレーニング	やさしいエアロ (中野)	健康ストレッチ	ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12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)		お腹シェイプ	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	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)
19:30~20:00	ピラティス (中野)	お腹シェイプ	バランスボール	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ	やさしいエアロ (中野)	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	フォームローラー	やさしいエアロ (中野)		ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	火	水	木	金	土
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	年末年始休館日 (12/29~1/3) 2022年 1月 4日(火)より通常営業開始			
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	バランスボール				
19:30~20:00	健康ストレッチ	フォームローラー				

2021年も早いもので残り一か月となりました。

コロナ禍の影響で行動が制限されたり、何かとストレスのかかる一年だったのでないでしょうか(^^;)

12/29(水)~1/3(月)は年末年始の休館日となりますので今年一年頑張った身体を労ってあげてください♪

12/28(火)までは通常通り営業致しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

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

