

# 【スタジオ月間予定表 1月】

	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	1月1日
11:00~11:30	KARATE de エクササイズ (川部)	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				
	月	火	水	木	金	土
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
11:00~11:30	休館日	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		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		バランスボール	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	水	木	金	土
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
11:00~11:30	祝日営業 (9:00-17:00)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	サーキットトレーニング	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 (中野)	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		フォームローラー		ピラティス (齊藤)	バランスボール	
	月	火	水	木	金	土
	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
11:00~11:30	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ	ピラティス (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)	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)	フォームローラー
19:30~20:00		TRX		ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29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)	TRX	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	バランスボール	お腹シェイプ		ピラティス (齊藤)	フォームローラー	
	月	新年 明けましておめでとうございます。 今年もどうぞ宜しくお願い致します。				
	1月31日	年末年始に脂肪を蓄えてしまった方はなるべく早めに落とすことが大切です(^)/ 今年もスタジオで一緒に楽しく運動しましょう♪ 参加ご希望の方は受付スタッフへお申し出ください。(定員7名)				
11:00~11:30	お腹シェイプ	  				
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)					
19:30~20:00	ピラティス (中野)					