

# 【スタジオ月間予定表 2月】

	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	
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	火	水	木	金	土
	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
11:00~11:30	お腹シェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		フォームローラー	美BODYシェイプ
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	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)	
19:30~20:00	ピラティス (中野)	TRX	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール	祝日営業	美BODYシェイプ
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)		ピラティス (中野)
19:30~20:00	お腹シェイプ	やさしいエアロ (中野)	サーキットトレーニング	ピラティス (齊藤)		
	月	火	水	木	金	土
	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	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)	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	ピラティス (中野)	健康ストレッチ	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)		
	月	火	水	木	金	土
	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
11:00~11:30	健康ストレッチ	ピラティス (齊藤)	祝日営業	フォームローラー	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)	フォームローラー		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)		
	月	2月4日は【立春】ですが、1月に引き続き2月もまだまだ厳しい寒さが続きます。 こまめな手洗いうがいを行いながら体調管理に気をつけましょう♪♪ また、冬場はのどの渇きに気づきにくく『かくれ脱水』になりやすくなりますので、 こまめな水分補給もおこないながら楽しく快適に身体を動かしていきましょう！！				
	2月28日					
11:00~11:30	健康ストレッチ					
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)					
19:30~20:00	フォームローラー					

