

# 【スタジオ月間予定表 3月】

	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)		
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	火	水	木	金	土	
	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	
11:00~11:30	健康ストレッチ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		お腹シェイプ	美BODYシェイプ	
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)	ピラティス (中野)
19:30~20:00	フォームローラー	健康ストレッチ	TRX		ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土	
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12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)	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	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)	お腹シェイプ	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
	月	火	水	木	金	土	
	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19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	TRX	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)	フォームローラー	
19:30~20:00	ピラティス (中野)	フォームローラー	健康ストレッチ	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
	月	火	水	木	金	土	
	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	
11:00~11:30	祝日営業	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	やさしいエアロ (中野)	サーキットトレーニング	KARATE de エクササイズ (川部)	
15:00~15:30		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)	ピラティス (中野)	
19:30~20:00		健康ストレッチ	サーキットトレーニング	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
	月	火	水	木	冬から春に季節が変わる3月(☺>◡<☺)。♡♡ 季節の変わり目は体調を崩しやすい季節でもあります。 自律神経のバランスを崩さないように 食事・睡眠・休養・に気をつけながら 適度に運動しリフレッシュしましょう♪		
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日			
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)				
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)			
19:30~20:00	TRX	美BODYシェイプ	フォームローラー	ピラティス (齊藤)			

