

【スタジオ月間予定表 4月】

	月	火	水	木	金	土
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		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	TRX	美BODYシェイプ	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	太ももシェイプ	
	月	火	水	木	金	土
	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
11:00~11:30	はじめてステップ ※11:00~11:20 NEW	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)	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	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
	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
11:00~11:30	太ももシェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー	TRX	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ ※15:00~15:20 NEW	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)	美BODYシェイプ	お腹シェイプ	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23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)	健康ストレッチ
19:30~20:00	サーキットトレーニング	太ももシェイプ	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
	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30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)	祝日営業	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)		ピラティス (中野)
19:30~20:00	サーキットトレーニング	美BODYシェイプ	TRX	ピラティス (齊藤)		



新年度スタート♪♪ 過ごしやすい気候になりますので、お出かけされる機会も増えるのではないのでしょうか？

お出かけを楽しむためにも足腰を鍛えてスムーズに動ける身体づくりをしましょう！！

4月より20分間のステップ台を使った(踏み台昇降)のレッスンを始めます♪ ご参加お待ちしております

