

【スタジオ月間予定表 5月】

	月	火	水	木	金	土		
	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日		
11:00~11:30	お腹シェイプ	休館日 5/3(火)~5/5(木)			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)				ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	お腹シェイプ		
19:30~20:00	ピラティス (中野)				やさしいエアロ (中野)			
	月	火	水	木	金	土		
	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日		
11:00~11:30	健康ストレッチ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	/		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	ズンバ (平岡)			フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	太ももシェイプ
19:30~20:00	ピラティス (中野)	サーキットトレーニング	TRX			ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土		
	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日		
11:00~11:30	フォームローラー	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	/		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)	ピラティス (中野)
19:30~20:00	/		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		
	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28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)	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)	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	春から初夏へ季節が変わる5月♪♪ 暑い日も多くなり、汗の量も増えるのでこまめな水分補給をおこなしましょう(^^)♪ 運動時の水分補給には麦茶などのカフェインが含まれていないものがおすすです!! 汗をたくさんかく方はスポーツドリンクなど水分プラス塩分が含まれているものが 水分補給に適しています♪(糖分も含まれているので飲みすぎには注意!!) 体調に合わせて無理なく身体を動かしていきましょう★					
	5月30日	5月31日						
11:00~11:30	/						ピラティス (齊藤)	
15:00~15:30							はじめてステップ ※15:00~15:20	
19:30~20:00			美BODYシェイプ					

