

# 【スタジオ月間予定表 8月】

	月	火	水	木	金	土
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
11:00~11:30	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	やさしいエアロ (中野)	お腹シェイプ (中尾)	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(中野) ※15:00~15:20	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)	ボディリセットストレッチ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
11:00~11:30	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	営業時間 9:00~17:00	営業時間 9:00~17:00	休館日 8/13(土)~8/14(日) お盆休み
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	フォームローラー (中尾)	ズンバ (平岡)			
19:30~20:00	ピラティス (中野)	お腹シェイプ (中尾)	美BODYシェイプ (中野)			
	月	火	水	木	金	土
	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
11:00~11:30	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	やさしいエアロ (中野)	ボディリセットストレッチ (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)	はじめてステップ(中野) ※15:00~15:20	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00		サーキットトレーニング (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
11:00~11:30	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		お腹シェイプ (中尾)	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 (中野)	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 (中尾)
19:30~20:00	ピラティス (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	夏本番!!こまめに水分補給をおこない熱中症にきをつけましょう ですが、冷たいものを摂りすぎたり、涼しいクーラーなどで 身体を冷やし過ぎてしまうと体調を崩しやすくなります。 お風呂はシャワーで済ませず40度程度のぬるめのお湯に つかるとリラックス効果と共に、胃腸の調子を高めてくれて 消化が良くなるので、おすすめです(^^♪		
	8月29日	8月30日	8月31日			
11:00~11:30	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)			
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ(中野) ※15:00~15:20	ズンバ (平岡)			
19:30~20:00	ピラティス (中野)	フォームローラー (中野)	美BODYシェイプ (中野)			

