

【スタジオ月間予定表 10月】

	月	火	水	木	金	土
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1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)		太ももシェイプ (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)	ボディリセットストレッチ (中野)
19:30~20:00	美BODYシェイプ (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
	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	太ももシェイプ (中尾)	TRX (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	美BODYシェイプ (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)	フォームローラー (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
11:00~11:30	祝日営業 営業時間 9:00~17:00	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (中野)	お腹シェイプ (中尾)	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30		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)	
19:30~20:00		太ももシェイプ (中尾)		ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22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)	健康ストレッチ (中野)	フォームローラー (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)	お腹シェイプ (中尾)	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
	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		サーキット (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)	フォームローラー (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	TRX (中尾)	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	少しずつ秋が近づき、過ごしやすい季節になりますね😊 食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋♪様々な秋を楽しみましょう！！ 気温差で自律神経が乱れやすい季節でもありますので、 ご自身の体調に合わせてマイペースに身体を動かしてリフレッシュしましょう♪				
	10月31日					
11:00~11:30	ボディリセットストレッチ (中野)					
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)					
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)					

