

# 【スタジオ月間予定表 11月】

	月	火	水	木	金	土
	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5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)	祝日営業 営業時間 9:00~17:00	バランスボール (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)	ボディリセットストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)		ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	TRX (中尾)	サーキットトレーニング (中尾)		お腹シェイプ (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
11:00~11:30	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	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)	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)	ボディリセットストレッチ (中野)
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)	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	火	水	木	金	土
	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19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)	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)	フォームローラー (中尾)
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
	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
11:00~11:30	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	祝日営業 営業時間 9:00~17:00			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)		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)	太ももシェイプ (中尾)		ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)	
	月	火	水	朝・夜と昼間の気温差があり体調を崩しやすい季節です。 適度に身体を動かし免疫力をあげましょう♪ 涼しくなり水分補給を忘れがちになりますので こまめに水分をとりながら運動してくださいね！		
	11月28日	11月29日	11月30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)			
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	サーキットトレーニング (中尾)		太ももシェイプ (中尾)			

