

【スタジオ月間予定表 12月】

	月	火	水	木	金	土
	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3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)	バランスボール (中野)	健康ストレッチ (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)	ボディリセットストレッチ (中野)
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)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
11:00~11:30	TRX (中尾)	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)	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)	フォームローラー (中尾)
19:30~20:00	ボディリセットストレッチ (中野)	お腹シェイプ (中尾)	サーキットトレーニング (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール (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)	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)	ピラティス (中野)
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)	TRX (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
11:00~11:30	太ももシェイプ (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)	健康ストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	お腹シェイプ (中尾)
19:30~20:00	ピラティス (中野)	美BODYシェイプ (中野)		ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	年末年始休館日 (2022/12/29~2023/1/3まで) 2023/1/4 (水) より通常営業致します。		
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	ピラティス (中野)	ズンバ (平岡)			
19:30~20:00	フォームローラー (中野)	美BODYシェイプ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)			

2022年も残り1か月となりましたね♪♪

みなさんはどんな1年でしたか? (*´艸`)

これからどんどん寒くなりますので、体力をつけて寒い冬を元気に乗り切りましょう!!

