

【スタジオ月間予定表 1月】

	月 1月2日	火 1月3日	水 1月4日	木 1月5日	金 1月6日	土 1月7日
11:00~11:30	休館日 1/4 (水) より通常営業致します		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			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)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月 1月9日	火 1月10日	水 1月11日	木 1月12日	金 1月13日	土 1月14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)	TRX (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30		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		サーキットトレーニング (中尾)	はじめてステップ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月 1月16日	火 1月17日	水 1月18日	木 1月19日	金 1月20日	土 1月21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)	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)	ピラティス (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	/	フォームローラー (中野)	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	
	月 1月23日	火 1月24日	水 1月25日	木 1月26日	金 1月27日	土 1月28日
11:00~11:30	サーキットトレーニング (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー (中野)	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)	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	/	ボディリセットストレッチ (中野)	/	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月 1月30日	火 1月31日	明けましておめでとうございます(*´艸`)2023年もよろしくお願ひ致します。 年末年始で身体を動かす機会が少なかった方もおられると思いますが 徐々に運動のペースを戻していただきね！ 今年も一緒に楽しく運動していきましょう♪			
11:00~11:30	/	ピラティス (齊藤)				
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	フォームローラー (中尾)				
19:30~20:00	ピラティス (中野)	太ももシェイプ (中尾)				

