

【スタジオ月間予定表 2月】

	月 1月30日	火 1月31日	水 2月1日	木 2月2日	金 2月3日	土 2月4日
11：00～11：30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (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)	フォームローラー (中尾)	ズンバ (寺本)	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		太ももシェイプ (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 2月6日	火 2月7日	水 2月8日	木 2月9日	金 2月10日	土 2月11日
11：00～11:30	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (中野)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	フォームローラー (中野)	祝日営業 営業時間 9：00～17：00
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 ボディリセットストレッチ	ズンバ (中村)	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 2月13日	火 2月14日	水 2月15日	木 2月16日	金 2月17日	土 2月18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)	美BODYシェイプ (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)	太ももシェイプ (中尾)	ズンバ (寺本)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19：30～20：00	お腹シェイプ (中尾)	フォームローラー (中尾)		ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	
	月 2月20日	火 2月21日	水 2月22日	木 2月23日	金 2月24日	土 2月25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)	祝日営業 営業時間 9：00～17：00	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)	ピラティス (中野)	ズンバ (中村)		ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	サーキットトレーニング (中尾)
19：30～20：00	美BODYシェイプ (中野)	バランスボール (中野)	フォームローラー (中野)		やさしいエアロ (中野)	
	月 2月27日	火 2月28日	まだまだ寒さが厳しい2月ですが、暦の上では立春を迎えます。 適度な運動を行いながら、免疫力をあげて厳しい寒さを乗り越えましょう！ 寒さが続くと身体がかたまって色々な痛みが出やすくなりますが、 運動後のストレッチは疲労回復効果があります。柔軟性向上にもつながりますので ぜひ、お時間をとってやってみてくださいね(^_-)-☆			
11：00～11：30		ピラティス (齊藤)				
15：00～15：30	やさしいエアロ (齊藤)	バランスボール (中野)				
19：30～20：00	太ももシェイプ (中尾)	ボディリセットストレッチ (中野)				





※毎週金曜日のヨガは16:00開始となります。

※TRX、バランスボールは定員6名、その他のレッスンは定員7名となります。レッスン開始5分前までに受付をお済ませください。