

# 【スタジオ月間予定表 3月】

	月	火	水	木	金	土
	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4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)		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)	ズンパ (中村)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	フォームローラー (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)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)		
	月	火	水	木	金	土
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
11:00~11:30	健康ストレッチ (中野)		ヨガ (宮前)	フォームローラー (中野)	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 (中野)	フォームローラー (中尾)	ズンパ (寺本)	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)		ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
11:00~11:30	お腹シェイプ (中尾)	サーキットトレーニング (中尾)	ヨガ (宮前)		TRX (中尾)	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (中野)	はじめてステップ(中野) ※15:00~15:20	ズンパ (中村)	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)	ボディリセットストレッチ (中野)	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (中野)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
11:00~11:30		<b>祝日営業</b>  <b>営業時間</b> <b>9:00~17:00</b>	ヨガ (宮前)			KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (中野)		ズンパ (中村)	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	バランスボール (中野)		美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (中野)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
11:00~11:30	フォームローラー (中尾)		ヨガ (宮前)		太ももシェイプ (中尾)	
15:00~15:30	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (中野)	ズンパ (中村)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	健康ストレッチ (中野)	はじめてステップ (中野)	TRX (中尾)	サーキットトレーニング (中尾)	やさしいエアロ (中野)	

※スタジオの運営方法が3月より変更になります。詳しくは館内ポスター及びスタッフへお尋ねください。

※TRX:定員6名      フラダンス・KARATEdeエクササイズ:定員8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。