

【スタジオ月間予定表 4月】

	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	4月1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)	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (中野)	ズンバ (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)	/
	月	火	水	木	金	土
	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
11:00~11:30	お腹シェイプ (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	ヨガ (宮前)	サーキットトレーニング (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 (中野)	フォームローラー (中尾)	ズンバ (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	ボディリセットストレッチ (中野)	/	美BODYシェイプ (中野)	/	やさしいエアロ (中野)	/
	月	火	水	木	金	土
	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15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)	/	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 (中野)	はじめてステップ (中野)	ズンバ (中村)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	健康ストレッチ (中野)
19:30~20:00	太ももシェイプ (中尾)	TRX (中尾)	ピラティス (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	/
	月	火	水	木	金	土
	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22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)	サーキットトレーニング (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)	バランスボール (中野)	ズンバ (中村)	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)	健康ストレッチ (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
	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
11:00~11:30	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール (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)	ボディリセットストレッチ (中野)	ズンバ (中村)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	TRX (中尾)	フォームローラー (中尾)	/	ピラティス (齊藤)	サーキットトレーニング (中尾)	

新年度スタート(^^♪春の訪れを感じる心地よい季節ですね♪♪お出かけする機会も増えるのではないのでしょうか？

日中と夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもありますので、無理なく運動をして

元気に楽しく過ごせる身体づくりをしていきましょう♪♪

