



【スタジオ月間予定表 10月】

	月	火	水	木	金	土	日	
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8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)	はじめてステップ (中野)	/	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (中野)	
15:00~15:30	TRX (中尾)	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)	ボディリセットストレッチ (中野)	
19:30~20:00	フォームローラー (中尾)	お腹シェイプ (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	サーキットトレーニング (中尾)		TRX (中尾)		
	月	火	水	木	金	土	日	
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	
11:00~11:30	祝日営業 営業時間 9:00~17:00	ピラティス (中野)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	お腹シェイプ (中尾)	KARATE de エクササイズ (川部)	パンチ&キック (中尾)	
15:00~15:30		はじめてステップ (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		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	日
	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10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)	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)	ボディリセットストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)		
19:30~20:00		はじめてステップ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
	月	火	水	木	金	土	日	
	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29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)	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)		フォームローラー (中尾)
19:30~20:00	サーキットトレーニング (中尾)	お腹シェイプ (中尾)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)		TRX (中尾)		
	月	火						
	10月30日	10月31日						
11:00~11:30	/	ピラティス (齊藤)						
15:00~15:30		やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ (中野)					
19:30~20:00		ボディリセットストレッチ (中野)	フォームローラー (中野)					