



【スタジオ月間予定表 12月】

	月	火	水	木	金	土	日
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3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)	はじめてステップ (中野)	バランスボール (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)	TRX (中尾)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	フォームローラー (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		TRX (中尾)		ピラティス (齊藤)			
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (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)	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	お腹シェイプ (中尾)	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)			
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17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)		お腹シェイプ (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)	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)		
19:30~20:00	ピラティス (中野)	ボディセットストレッチ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24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)	ボディセットストレッチ (中野)	はじめてステップ (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)		ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	ピラティス (中野)	
19:30~20:00	パンチ&キック (中尾)	フォームローラー (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキットトレーニング (中尾)		
	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
11:00~11:30	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (中野)			
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)			
19:30~20:00	TRX (中尾)			営業時間 9:00~17:00まで			