

# 【スタジオ月間予定表 6月】



	月	火	水	木	金	土
	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3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)	バランスボール (中野)	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)	お腹シェイプ (中尾)	ズンバ (中村)	レクリエーション	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	美BODYシェイプ (中野)		やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	栄養イベント	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 (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)	ピラティス (中野)	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
11:00~11:30	レクリエーション	ピラティス (齊藤)	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 (齊藤)	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)	お腹シェイプ (中尾)
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	TRX (中尾)	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	火	水	木	金	土
	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
11:00~11:30	ピラティス (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		体力測定	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	栄養イベント		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	フォームローラー (中野)	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)	
	月	火	水	木	金	土
	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30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)	
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)	美BODYシェイプ (中野)	はじめてステップ (中野)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	