



【スタジオ月間予定表 1月】

	月	火	水	木	金	土	日	
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	
11:00~11:30	<p style="text-align: center;">お正月休み 1/4より通常営業致します。</p>			健康ストレッチ (中野)	ピラティス (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)	TRX (中尾)	
15:00~15:30				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				お腹シェイプ (中尾)	フォームローラー (中尾)			
	月	火	水	木	金	土	日	
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	
11:00~11:30	<p style="text-align: center;">祝日営業 営業時間 9:00~17:00</p>	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	/	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (中野)	
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)	サーキットトレーニング (中尾)	
19:30~20:00		フォームローラー (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)		太ももシェイプ (中尾)		
	月	火	水	木	金	土	日	
	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	
11:00~11:30	/	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	/	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)	バランスボール (中野)		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)		太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)		TRX (中尾)
	月	火	水	木	金	土	日	
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	
11:00~11:30	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	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 (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	ピラティス (中野)	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	ボディリセットストレッチ (中野)			
	月	火	水	/				
	1月29日	1月30日	1月31日					
11:00~11:30	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)					
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)					
19:30~20:00	パンチ&キック (中尾)							