



# 【スタジオ月間予定表 2月】

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