

# 【スタジオ月間予定表 3月】

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