

# 【スタジオ月間予定表 4月】



	月	火	水	木	金	土	日				
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7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)	バランスボール (中野)	ピラティス (中野)	お腹シェイプ (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	お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	フォームローラー (中尾)	ピラティス (齊藤)	太ももシェイプ (中尾)						
	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14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)	ボ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)	ピラティス (中野)				
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)	フォームローラー (中野)					
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	お腹シェイプ (中尾)		ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)					
	4月15日	4月16日			4月17日			4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
11:00~11:30	お腹シェイプ (中尾)				ピラティス (齊藤)			ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	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)	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)	サーキットトレーニング (中尾)			
19:30~20:00			パンチ&キック (中尾)	やさしいエアロ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	はじめてステップ (中野)				
	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28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)	フォームローラー (中野)	ピラティス (中野)	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)	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)	TRX (中尾)					
19:30~20:00	お腹シェイプ (中尾)		TRX (中尾)	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキットトレーニング (中尾)					
			4月29日	4月30日	お腹シェイプ (中尾)						
11:00~11:30			<b>祝日営業</b>  <b>営業時間</b> <b>9:00~17:00</b>	ピラティス (齊藤)							
15:00~15:30	ボディリセットストレッチ (中野)										
19:30~20:00	やさしいエアロ (中野)										