

【スタジオ月間予定表 5月】



	月	火	水	木	金	土	日		
	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日		
11:00~11:30	祝日営業 営業時間 9:00~17:00	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)	GW 休館日 5/3(金)~5/6(月)				
15:00~15:30		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)					
19:30~20:00		やさしいエアロ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)					
	月	火	水	木	金	土	日		
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日		
11:00~11:30	GW 休館日	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	/		ピラティス (中野)		
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		やさしいエアロ (中野)	フォームローラー (中野)	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	日		
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日		
11:00~11:30	/		ピラティス (中野)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	健康ストレッチ (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)		
15:00~15:30			サーキットトレーニング (中尾)	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)	フォームローラー (中尾)	
19:30~20:00			TRX (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)	
	月	火	水	木			金	土	日
	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日			5月24日	5月25日	5月26日
11:00~11:30	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	サーキットトレーニング (中尾)	ピラティス (中野)	パンチ&キック (中尾)		
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)	ボディリセットストレッチ (中野)			
19:30~20:00	はじめてステップ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	/		ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)			
	月	火			水	木	金	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 10px; display: inline-block; background-color: #f9cb9c;"></div> のレッスンは通常スケジュールと異なる レッスン(講師)となっております。	
	5月27日	5月28日			5月29日	5月30日	5月31日		
11:00~11:30	/		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	太ももシェイプ (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			バランスボール (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		