

【スタジオ月間予定表 8月】

	月	火	水	木	金	土	日
	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4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)	美尻エクササイズ	ピラティス (齊藤)	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
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	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)		
	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11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)	バランスボール (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)	太ももシェイプ (中尾)	ズンバ (平岡)	はじめてステップ (中野)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)		祝日 営業時間 9:00~17:00
19:30~20:00	フォームローラー (中尾)	フローヨガ	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	美BODYシェイプ (中野)		
	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
11:00~11:30	振替休日 営業時間 9:00~17:00	お盆休み 8/16(金)より営業致します。			健康ストレッチ (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (中野)
15:00~15:30					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)		
	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
11:00~11:30	ボディデザインヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	サーキットトレーニング	ピラティス (齊藤)	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
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)	TRX (中尾)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)		
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	バランスボール (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)		
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	
11:00~11:30	ボディデザインヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	美尻エクササイズ	ピラティス (齊藤)	KARATE de エクササイズ (川部)	
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	初級エアロ	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)		
19:30~20:00	太ももシェイプ (中尾)	フローヨガ	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		

※ は通常レッスンと異なるレッスン(講師)となっております。

は映像レッスンとなっております。