

【スタジオ月間予定表 12月】

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月1日 (日)
10:00~							椅子ストレッチ
11:00~12:00	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	やさしいストレッチ	TRX (中尾)	カンフーエクササイズ	ピラティス (齊藤)
13:00~	サーキット	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	バーニングファイター	エアロボクシング
14:00~	からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	ポ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)		ストレッチヨガ	ストレッチヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	やさしいピラティス	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ	ポールエクササイズ		
18:00~	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	ピラティス (中野)	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
20:10~	疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT				

	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)	12月8日 (日)
							椅子ストレッチ
11:00~12:00	太ももシェイプ (中尾)	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)	KARATEde1カササギ (川部)	エアロボクシング
13:00~	サーキット	キックボクシング	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	バーニングファイター	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00	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)		ストレッチヨガ	フロ-ヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	やさしいピラティス	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ			
18:00~	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	TRX (中尾)	お腹シェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (中野)	サーキット (中尾)		
20:10~	疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ		

	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
10:00~							椅子ストレッチ
11:00~12:00	骨盤・股関節を整える	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	はじめてステップ (中野)	ポディリセットストレッチ (中野)	KARATEde1カササギ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	サーキット	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	バーニングファイター	エアロボクシング
14:00~	からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00	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)		サーキット (中尾)	フロ-ヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	やさしいピラティス	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ			
18:00~	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	太ももシェイプ (中尾)	ポ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 (齊藤)	美BODYシェイプ (中野)		
20:10~	疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ		

	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)	12月22日 (日)
							椅子ストレッチ
11:00~12:00	ヨガラティス	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	KARATEde1カササギ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	サーキット	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	バーニングファイター	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00	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)		ストレッチヨガ	ストレッチヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	やさしいストレッチ	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ			
18:00~	ポールエクササイズ	やさしいピラティス	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	ピラティス (中野)	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)	サーキット		
20:10~	疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ		

	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
10:00~						
11:00~12:00	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)	チェアバレトン	ピラティス (中野)
13:00~	サーキット	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	2024年もあと一ヶ月となりました♪ <b>年末は12月28日(土) 12:00までの営業となっております。</b> <b>年始は1月4日(土)より通常営業となります。</b> 皆様のご来館をお待ちしております(*´艸`)
14:00~	からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	
15:00~16:00	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)		
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	
17:00~	姿勢改善ピラティス	やさしいピラティス	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ	ポールエクササイズ	
18:00~	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ	
19:30~20:00	初中級ダンスエアロ	サーキット (中尾)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)	
20:10~		疲労回復ストレッチ	HIIT			

