

【スタジオ月間予定表 1月】

	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)
10:00~	<p style="text-align: center;"><b>年末年始休館日</b>  <b>2024.12/29(日)~2025.1/3(金)</b>                      よいお年をお迎えください(^^)/</p> <p style="text-align: center;"><b>2025.1/4(土)より通常営業致します。</b>                      皆様のご来館をお待ちしております！！</p>						ベルビック ストレッチ
11:00~12:00						サーキット (中尾)	ピラティス (中野)
13:00~						バーニング ファイター	カンフーエクササイズ
14:00~						太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00						ストレッチヨガ	自律神経を整える ヨガ
16:10~						HIIT	バランス トレーニング
17:00~							
18:00~							
19:30~20:00							
20:05~							

	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)
							ベルビック ストレッチ
お腹シェイブ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	カンフーエクササイズ	TRX (中尾)	KARATEde17777777 (川部)	ピラティス (齊藤)	
サーキット	バーニング ファイター	<b>13:00-15:00</b> TV取材の為 スタジオがご利用 できません。	自律神経を整える 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	
からだが硬い人 の為のヨガ	リフレッシュヨガ		初級エアロ	初中級 ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ	
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)		ストレッチヨガ	自律神経を整える ヨガ	
				ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランス トレーニング	
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	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			
ピラティス (中野)	バランスボール (中野)	美BODYシェイブ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)			
HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ			

	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)
10:00~							ベルビック ストレッチ
11:00~12:00	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	はじめてステップ (中野)	太ももシェイブ (中尾)	KARATEde17777777 (川部)	初めての ストレッチ&バレトン
13:00~	サーキット	バーニング ファイター	バレトン	太極拳	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 の為のヨガ	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	呼吸を深める ピラティス	サーキット (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ピラティス (中野)	自律神経を整える 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~	<p style="text-align: center;"><b>祝日</b>  <b>営業時間</b>  <b>9:00~17:00</b></p>	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~		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		キックボクシング	カーディオダンス	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)		
20:05~		疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)	1月26日 (日)
							ベルビック ストレッチ
健康ストレッチ (中野)	ピラティス (中野)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	ピラティス (齊藤)	KARATEde17777777 (川部)	ピラティス (齊藤)	
太極拳	バーニング ファイター	バレトン	自律神経を整える 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	
からだが硬い人 の為のヨガ	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	
やさしいエアロ (中野)	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	自律神経を整える ヨガ	
				ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランス トレーニング	
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				
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			
お腹シェイブ (中尾)	サーキット (中尾)	カーディオダンス	ピラティス (齊藤)	太ももシェイブ (中尾)			
HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ			

	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
10:00~					
11:00~12:00	しっかり動く やさしいエアロ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	お腹シェイブ (中尾)
13:00~	サーキット	バーニング ファイター	バレトン	太極拳	下半身シェイプアップ ヨガ
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	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)	太ももシェイブ (中尾)	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	パンチ&キック (中尾)	TRX (中尾)	美BODYシェイブ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ

明けまして  
おめでとうございます！  
2025年もよろしく  
お願い致します(^^)♪

