

【スタジオ月間予定表 5月】

	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)
10:00~						GW休館日 5/3(土)~5/6(火)	
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	骨盤調整 ピラティス	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)		
13:00~	サーキット	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		
14:00~	からだが硬い人 の為にヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ		
15:00~16:00	やさしいエアロ (中野)	サーキット	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	祝日 営業時間 9:00~17:00	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00~	ボールエクササイズ		ボールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	TRX (中尾)		太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキット		
20:05~			HIIT		湯上り ストレッチ		

	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)	5月11日 (日)
10:00~	GW休館日 5/3(土)~5/6(火)						ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00			ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	健康ストレッチ (中野)	KARATEde179914 (川部)	パンチ&キック (中尾)
13:00~			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	エアロボクシング	カンフーエクササイズ
14:00~			リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00			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
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランス トレーニング
17:00~			姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00~			ボールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00			美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05~			HIIT		湯上り ストレッチ		

	5月12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	5月17日 (土)	5月18日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	カンフーエクササイズ	サーキット (中尾)	KARATEde179914 (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	太極拳	下半身シェイプ アップヨガ	エアロボクシング	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為にヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	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	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~	姿勢改善ピラティス	ダイエツトヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00~	ボールエクササイズ	やさしいストレッチ	ボールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	パンチ&キック (中尾)	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		

	5月19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)	5月25日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (中野)	TRX (中尾)	KARATEde179914 (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	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	エアロボクシング	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為にヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	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)		ボディリセットストレッチ (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~	姿勢改善ピラティス	ダイエツトヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00~	ボールエクササイズ	やさしいストレッチ	ボールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	サーキット (中尾)	フォームローラー (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	太ももシェイプ (中尾)		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	5月26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)
10:00~						ベルビック ストレッチ
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	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)	はじめてステップ (中野)	KARATEde179914 (川部)
13:00~	サーキット	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	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為にヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	リズムストレッチ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		自律神経を整える ヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)	バランス トレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	ダイエツトヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ		
18:00~	ボールエクササイズ	やさしいストレッチ	ボールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ	
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	TRX (中尾)	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	太ももシェイプ (中尾)	
20:05~		疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ	