

【スタジオ月間予定表 6月】

	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)	6月1日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
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)	KARATEdeエクササイズ [®] (川部)	TRX (中尾)
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	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 為のヨガ	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)	お腹シェイプ (中尾)	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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
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	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～	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)	6月7日 (土)	6月8日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	ピラティス (中野)	KARATEdeエクササイズ [®] (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	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 為のヨガ	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)		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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00～	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	サーキット	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30～20:00	お腹シェイプ (中尾)	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)		
20:05～	HIIT	カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター		HIIT		

	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	らくらくヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	はじめてステップ (中野)	健康ストレッチ (中野)	サーキット (中尾)	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 為のヨガ	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)		お腹シェイプ (中尾)	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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00～	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	サーキット	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)	太ももシェイプ (中尾)	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)		

20:05～	HIIT	カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター		HIIT		
--------	------	-----------------	----------------	--	------	--	--

	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22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)	入門エアロ	美尻エクササイズ	ピラティス (中野)	バーニング ファイター
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 の為のヨガ	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)		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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00～	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	サーキット	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30～20:00	ボクシング エクササイズ	美BODYシェイプ (中野)	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	サーキット (中尾)		
20:05～	HIIT	カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター		HIIT		

	6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月28日 (土)	6月29日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	フォームローラー (中野)	姿勢整う ピラティス	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	KARATEdeエクササイズ (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	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 の為のヨガ	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 (中野)	お腹シェイプ (中尾)	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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
18:00～	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	サーキット	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30～20:00	初級エアロ	パンチ&キック (中尾)	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	カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター		HIIT		

	6月30日 (月)	いよいよ梅雨に入りますね🌧️じめじめした季節になりますが、こまめに水分補給をおこないながら、適度に身体をうごかしてリフレッシュしていきましょう(^ ^)/ この時期に汗をかくようにしておくと、真夏の夏バテや熱中症になりにくくなりますので、体調に合わせて無理なく運動していきましょう♪
10:00～		
11:00～12:00	健康ストレッチ (中野)	
13:00～	サーキット	
14:00～	からだが硬い人の 為のヨガ	
15:00～16:00	やさしいエアロ (齊藤)	
16:10～		
17:00～	姿勢改善ピラティス	
18:00～	ポールエクササイズ	



19:30～20:00	はじめてステップ (中野)
20:05～	HIIT

