

【スタジオ月間予定表 7月】

	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6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)	体力測定 要予約	KARATEdeエクササイズ [®] (川部)	バーニング ファイター
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	体質改善 ビューティーヨガ	ボクシング エクササイズ [®]	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)	ボ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)		フォームローラー (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	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	はじめてステップ (中野)	やさしいエアロ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
20:05～	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	リラックスヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	太ももシェイプ (中尾)	TRX (中尾)	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	体質改善 ビューティーヨガ	ボクシング エクササイズ [®]	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)		リラックスヨガ	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	サーキット (中尾)	やさしいエアロ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)	体力測定 要予約		
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		

	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	リラックスヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	体力測定 要予約	健康ストレッチ (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	太極拳	体質改善 ビューティーヨガ	ボクシング エクササイズ [®]	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)		リラックスヨガ	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	お腹シェイプ (中尾)	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)		
20:05～	HIIT	カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター		HIIT		

	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27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)	美尻エクササイズ	サーキット (中尾)	KARATEdeエクササイズ* (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	体質改善 ビューティーヨガ	ボクシング エクササイズ	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	体力測定 要予約	リズムストレッチ
15:00～16:00	ボクシング エクササイズ	フォームローラー (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		リラックスヨガ	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～	祝日 営業時間 9:00～17:00	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～		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		太ももシェイプ (中尾)	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	美BODYシェイプ (中野)		
20:05～		カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター		HIIT		

	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)
10:00～				
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)	はじめてステップ (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
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
15:00～16:00	やさしいエアロ (齊藤)	健康ストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)
16:10～				
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
19:30～20:00	お腹シェイプ (中尾)	やさしいエアロ (中野)	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)
20:05～	HIIT	カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター	

まだ暑さに身体が慣れてない時期ですの
で、こまめな水分補給をおこない
ながら、体調にあわせて運動して
いきましょう♪



8周年イベントを開催いたします(^_-)-☆

詳細は、館内ポスターまたはスタッフへおたずねください♪

☆ 体力測定会(予約受付中)

☆ In bodyチャレンジ(エントリー受付中)

☆ 健康川柳コンテスト(上位入選者には景品あり)

☆ 重さ当てチャレンジ(正解に近かった入賞者には景品あり)