

【スタジオ月間予定表 8月】

	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)	8月3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)	はじめてステップ (中野)	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	自律神経を整える ヨガ	体質改善 ビューティーヨガ	バーニング ファイター	初級エアロ
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)	健康ストレッチ (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)	やさしいエアロ (中野)	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		疲労回復 ヨガ		

	8月4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)	8月10日 (日)
10:00~				栄養ワnder (要予約)			ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	からだが硬い人 の為のヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	パンチ&キック (中尾)	カーディオダンス	健康ストレッチ (中野)	呼吸を深める ピラティス
13:00~	サーキット	ボクシング エクササイズ	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	バーニング ファイター	初級エアロ
14:00~	デトックス フロ-ヨガ	栄養ワnder (要予約)	リフレッシュヨガ	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)	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)		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~	呼吸を深める ピラティス	リラックスヨガ	骨盤・股関節 整える	リフレッシュヨガ			
18:00~	はじめての ストレッチ&バレトン	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)	やさしいエアロ (中野)	バランスボール (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		疲労回復 ヨガ		

	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)	8月15日 (金)	8月16日 (土)	8月17日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	TRX (中尾)				お腹シェイプ (中尾)	KARATEdeエクササイズ (川部)	ピラティス (中野)
13:00~	サーキット				体質改善 ビューティーヨガ	バーニング ファイター	初級エアロ
14:00~	デトックス フロ-ヨガ				初中級 ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00	ボクシング エクササイズ					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~							
18:00~					やさしいストレッチ		
19:30~20:00					サーキット (中尾)		
20:05~					疲労回復 ヨガ		

お盆休み
8/15(金)より営業致します

**祝日
営業時間
9:00~17:00**

	8月18日 (月)	8月19日 (火)	8月20日 (水)	8月21日 (木)	8月22日 (金)	8月23日 (土)	8月24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)	健康ストレッチ (中野)	バランスボール (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	ボクシング エクササイズ	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	バーニング ファイター	初級エアロ
14:00~	デトックス フロ-ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	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)		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~	呼吸を深める ピラティス	リラックスヨガ	骨盤・股関節 整える	リフレッシュヨガ			
18:00~	はじめての ストレッチ&バレトン	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	ダンスエアロ	お腹シェイプ (中尾)	入門エアロ	ピラティス (齊藤)	ボクシング エクササイズ		
20:05~		カーディオ ワークアウト	バーニング ファイター		疲労回復 ヨガ		

	8月25日 (月)	8月26日 (火)	8月27日 (水)	8月28日 (木)	8月29日 (金)	8月30日 (土)	8月31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)	はじめてステップ (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	ボクシング エクササイズ	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	バーニング ファイター	初級エアロ
14:00~	デトックス フロ-ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	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)		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~	呼吸を深める ピラティス	リラックスヨガ	骨盤・股関節 整える	リフレッシュヨガ			
18:00~	はじめての ストレッチ&バレトン	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)	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		疲労回復 ヨガ		