

【スタジオ月間予定表 9月】

	9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)	9月6日 (土)	9月7日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	やさしいストレッチ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	サーキット	KARATEde1クサイズ [®] (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 イクサイズ [®]	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	脚のむくみ解消 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	美BODYシェイプ (中野)	フォームローラー (中野)	お腹シェイプ (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		疲労回復 ヨガ		

	9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月13日 (土)	9月14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)	猫背改善 ピラティス	はじめてステップ (中野)	KARATEde1クサイズ [®] (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00～	サーキット	ボクシング イクサイズ [®]	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	脚のむくみ解消 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)	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	バレトン		
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		

	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)	9月21日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	カーディオ ダンス	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	猫背改善 ピラティス	フォームローラー (中野)	KARATEde1クサイズ [®] (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00～	サーキット	ボクシング イクサイズ [®]	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	ボクシング イクサイズ [®]	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	脚のむくみ解消 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	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～		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		ボディリセットストレッチ (中野)	フォームローラー (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05～		カーディオ ワークアウト			疲労回復 ヨガ		

	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)	9月28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)	カーディオ ダンス	ヨガ (宮前)	猫背改善 ピラティス	サーキット (中尾)	KARATEdeエクササイズ* (川部)	パンチ&キック (中尾)
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 フローヨガ	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)	美尻エクササイズ	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		健康ストレッチ (中野)	脚のむくみ解消 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	祝日 営業時間 9:00~17:00	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		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	美BODYシェイプ (中野)		はじめてステップ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05~			バーニング ファイター		疲労回復 ヨガ		

	9月29日 (月)	9月30日 (火)
10:00~		
11:00~12:00	健康ストレッチ (中野)	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
14:00~	デトックス フローヨガ	くびれ美人ヨガ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)
16:10~		
17:00~	呼吸を深める ピラティス	リラックスヨガ
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
19:30~20:00	バーニング ファイター	TRX (中尾)
20:05~	HIIT	カーディオ ワークアウト

立秋が過ぎ、暦の上では秋の始まりですが、
まだまだ残暑が厳しいので、こまめな水分補給をおこない
ながら運動していきましょう♪
夏の疲れがでやすい時期でもありますので、
ご自身で体調管理をおこなっていただき、体調がすぐれな
い場合は無理せず休養をとってくださいね(^^♪

