【スタジオ月間予定表 9月】

	月间 宁 疋衣 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)
	37,111 (7,1)	37,2LI (X)	37,51 (3.)	37711 (//)	3735H (H)	37,01 (±)	ボディメイク
10:00~							エクササイズ
11:00~12:00	やさしいストレッチ	ピラティス	ヨガ	TRX	サーキット	KARATEdeエクササイズ	ピラティス
11.00 12.00	1 2000(10))	(齊藤)	(宮前)	(中尾)		(川部)	(齊藤)
13:00~	サーキット	バーニング	バレトン	自律神経を整える	体質改善	バーニング	初級エアロ
	からだが硬い人	ファイター		∃ガ ボクシング	ビューティーヨガ 初中級	ファイター	
14:00~	の為の∃ガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	エクササイス゛	エアロ	太極拳	リズムストレッチ
45.00 46.00	やさしいエアロ	はじめてステップ	ズンバ	フラダンス		ロニックフコギ	脚のむくみ解消
15:00~16:00	(齊藤)	(中野)	(平岡)	(松岡)		リラックスヨガ	3ガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00	HIIT	バランス
			<u>//</u> 姿勢整う		(宮前)		トレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	ダイエットヨガ	ピラティス	リフレッシュヨガ			
10-00	+º 11 = 5444 / 7*	₩+1 1.7 L 1 T			45+1 1.711T		
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	フォームローラー	お腹シェイプ	ピラティス	やさしいエアロ		
	(中野)	(中野)	(中尾) バーニング	(齊藤)	(中野)		
20:05~	HIIT	カーディオ ワークアウト	ハー <u>_</u> ンク 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
	健康ストレッチ	ピラティス		猫背改善	はじめてステップ	KARATEdeIクササイズ	ピラティス
11:00~12:00	(中野)	(齊藤)	(宮前)	ピラティス	(中野)	(川部)	(齊藤)
13:00~	サーキット	ボクシング	バレトン	自律神経を整える	体質改善	バーニング	初級エアロ
15.00		エクササイス゛	7,015	ヨガ	ビューティーヨガ	ファイター	1//1/1/X工/ []
14:00~	デトックス	くびれ美人∃ガ	リフレッシュヨガ	初中級	初中級	太極拳	リズムストレッチ
	フロー3ガ やさしいエアロ	バランスボール	ズンバ	エアロ フラダンス	ダンスエアロ		脚のむくみ解消
15:00~16:00	(齊藤)	(中野)	(平岡)	(松岡)		リラックスヨガ	ヨガ
16:10~	()	(,,,,		(12.7)	∃ガ 16:00-17:00	HIIT	バランス
10.10					(宮前)	11111	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	リフレッシュヨガ			
	はじめての		整える				
18:00~	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	太ももシェイプ	パンチ&キック	ピラティス	バレトン		
19.50 - 20.00	(中尾)	(中尾)	(中尾)	(齊藤)			
20:05~	HIIT	カーディオ	バーニング		疲労回復		
		ワークアウト	ファイター		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
	カーディオ	ピラティス	3 <i>j</i>	猫背改善	フォームローラー	KARATEdeIクササイズ	ピラティス
11:00~12:00	ダンス	(齊藤)	(宮前)	ピラティス	(中野)	(川部)	(齊藤)
13:00~	サーキット	ボクシング	バレトン	自律神経を整える	体質改善	バーニング	初級エアロ
		エクササイス゛	,,,,,,	ヨガ	ビューティーヨガ	ファイター	105400 = 1
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
	ボクシング	はじめてステップ	ズンバ	フラダンス	77,170		脚のむくみ解消
15:00~16:00	エクササイス゛	(中野)	(平岡)	(松岡)		リラックスヨガ	ヨガ
16:10~					∃ガ 16:00-17:00	HIIT	バランス
			EL PAR PROPERTY		(宮前)	11111	トレーニング
17:00~		リラックスヨガ	骨盤・股関節 救える	リフレッシュヨガ			
	祝日		整える				
18:00~	営業時間	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		
10:2020:00	9:00~17:00	ボディリセットストレッチ	フォームローラー	ピラティス	やさしいエアロ		
19:30~20:00		(中野)	(中尾)	(齊藤)	(中野)		
20:05~		カーディオ			疲労回復		
		ワークアウト			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	3ガ (宮前)	猫背改善 ピラティス	サーキット (中尾)	KARATEdeI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∃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 3ガ
16:10~					∃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		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	祝日 営業時間	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)	9:00~17:00	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(^^♪

