

【スタジオ月間予定表 10月】

	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)	10月5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)	ピラティス (中野)	ボディリセットストレッチ (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	ボクシング エクササイズ	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	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	ヨガ (宮前) ※先着順	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)	ヨガ (宮前) ※先着順	リラックスヨガ	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						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	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		
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	美尻エクササイズ		
19:30～20:00	バーニング ファイター	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	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		
	10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)	10月12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)	コアトレーニング	TRX (中尾)	KARATEdeエクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00～	体幹トレーニング	ボクシング エクササイズ	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	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	ヨガ (宮前) ※先着順	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)	ヨガ (宮前) ※先着順	フォームローラー (中野)	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						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	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		
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	美尻エクササイズ		
19:30～20:00	パンチ&キック (中尾)	バレトン	初中級 ダンスエアロ	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05～	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ			疲労回復 ヨガ		
	10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)	10月19日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	呼吸を深める ピラティス	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	サーキット (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	KARATEdeエクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00～	体幹トレーニング	ボクシング エクササイズ	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	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	ヨガ (宮前) ※先着順	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	はじめてステップ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	リラックスヨガ	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						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	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		
18:00～		やさしいストレッチ	サーキット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
19:30～20:00		バレトン	TRX (中尾)	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	
--------	--	--	----------------	--	------------	--

	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10月26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)	ピラティス (中野)	バランスボール (中野)	KARATEdeエクササイズ (川部)	パンチ&キック (中尾)
13:00～	体幹トレーニング	ボクシング エクササイズ	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	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	ヨガ (宮前) ※先着順	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)	ヨガ (宮前) ※先着順	リラックスヨガ	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						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	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		
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	美尻エクササイズ		
19:30～20:00	太ももシェイプ (中尾)	フォームローラー (中尾)	サーキット (中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキット		
20:05～		すきま時間 リフレッシュヨガ	バーニング ファイター		疲労回復 ヨガ		

	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
10:00～					
11:00～12:00	経絡ヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	コアトレーニング	お腹シェイプ (中尾)
13:00～	サーキット	ボクシング エクササイズ	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	体質改善 ビューティーヨガ
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	ヨガ (宮前) ※先着順
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)	ヨガ (宮前) ※先着順
16:00～					
17:00～	呼吸を深める ピラティス	リラックスヨガ	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える
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	美尻エクササイズ
19:30～20:00	TRX (中尾)	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	サーキット
20:05～	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ	バーニング ファイター		疲労回復 ヨガ



～金曜日16：00～の宮前先生のヨガレッスン時間変更のお知らせ～

10月より、宮前先生のヨガのレッスン時間が14：00～と15：00～に変更になります。それに伴い金曜日のヨガのみレッスン受付方法も変更させていただきます。

- ①レッスン開始30分前より受付を開始します。
(例：14：00～のレッスンは13：30より受付開始)
- ②先着順の参加とさせていただきます。(定員は9名です)
- ③レッスンは14：00～か15：00～どちらか1枠のみ参加

※その他のレッスンにつきましては従来どおりの受付方法となります。

