

【スタジオ月間予定表 11月】

	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)	11月1日 (土)	11月2日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
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)	KARATEdeエクササイズ (川部)	コアトレ 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	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	カンフーエクササイズ
14:00～	デトックス フローヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	初中級 エアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	のびのび ストレッチヨガ	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)	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	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		

	11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)	11月9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)	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～	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	カンフーエクササイズ
14:00～	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	初級 ダンスエアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	のびのび ストレッチヨガ	リズムストレッチ
15:00～16:00	バーニング ファイター	フォームローラー (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	はじめての ストレッチ&バレトン	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						下半身ひきしめ エクササイズ	バランス トレーニング
17:00～	祝日 営業時間 9:00～17:00	猫背改善 ピラティス	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		朝9 : 30～ 『青空ヨガ』開催 ※予約制 予約受付中 スタッフへ お声かけください♪
18:00～		カーディオ ワークアウト	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)	バーニング ファイター	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)		
20:05～		すきま時間 リフレッシュヨガ	全身ワークアウト		身体が硬い人 のためのヨガ		

	11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)	11月16日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	カラダほぐし ストレッチ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	チェアバレトン	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	カンフーエクササイズ
14:00～	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	初級 ダンスエアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	のびのび ストレッチヨガ	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)	ヨガ (宮前) ※先着順	はじめての ストレッチ&バレトン	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						下半身ひきしめ エクササイズ	バランス トレーニング
17:00～	呼吸を深める ピラティス	猫背改善 ピラティス	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	カーディオ ワークアウト	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	美BODYシェイプ (中野)	フォームローラー (中野)	バーニング ファイター	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	全身ワークアウト		身体が硬い人 のためのヨガ		

	11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)	11月23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)	はじめてステップ (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～	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	カンフーエクササイズ
14:00～	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	初級 ダンスエアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	のびのび ストレッチヨガ	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	ピラティス (中野)	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						下半身ひきしめ エクササイズ	バランス トレーニング
17:00～	呼吸を深める ピラティス	猫背改善 ピラティス	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	カーディオ ワークアウト	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	初級 ダンスエアロ	サーキット (中尾)	バーニング ファイター	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05～		すきま時間 リフレッシュヨガ	全身ワークアウト		身体が硬い人 のためのヨガ		

	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)	11月30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)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー (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	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	カンフーエクササイズ
14:00～	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	初級 ダンスエアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	のびのび ストレッチヨガ	リズムストレッチ
15:00～16:00	バーニング ファイター	サーキット (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	はじめての ストレッチ&バレトン	脚のむくみ解消 ヨガ
16:00～						下半身ひきしめ エクササイズ	バランス トレーニング
17:00～	祝日 営業時間 9:00～17:00	猫背改善 ピラティス	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える	11月 	
18:00～		カーディオ ワークアウト	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)	バーニング ファイター	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
20:05～		すきま時間 リフレッシュヨガ	全身ワークアウト		身体が硬い人 のためのヨガ		