

【スタジオ月間予定表 12月】

	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)	12月7日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	チエアバトン	TRX (中尾)	KARATEdeエクササイズ (川部)	健康ストレッチ (中野)
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 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	ボディリセットストレッチ (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	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)	体幹トレーニング	ピラティス (中野)	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	バーニング ファイター		疲労回復 ヨガ		
	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14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	サーキット (中尾)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	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 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	TRX (中尾)	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	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	フォームローラー (中尾)	やさしいエアロ (中野)	体幹トレーニング	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
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		身体が硬い人 のためのヨガ		
	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21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)	ボディリセットストレッチ (中野)	はじめてステップ (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 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)	フォームローラー (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 (中尾)	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	サーキット (中尾)	初級 エアロ	体幹トレーニング	ピラティス (齊藤)	太ももシェイプ (中尾)		
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		身体が硬い人 のためのヨガ		

	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)	12月28日 (日)
10:00～							年末年始 休館日 12/28(日)～ 1/4(日)まで
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)	チェアバレトン	バランスボール (中野)	KARATEエクササイズ (川部)	
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	
14:00～	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	初級 エアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	のびのび ストレッチヨガ	
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	ピラティス (中野)	
16:00～						下半身ひきしめ エクササイズ	
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	TRX (中尾)	体幹トレーニング	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	バーニング ファイター		身体が硬い人 のためのヨガ		

	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	
10:00～	年末年始 休館日 2026.1.5(月)より 通常営業致します			2025年も残すところ 1 カ月となりましたね(^^♪ 寒くなってきましたので、体調くずされないようにお気をつけください♪ 適度に運動して、体力・免疫力をあげていきましょう！ 年末は12/27(土)までの営業となっております。 年始は1/5(月)より通常営業致します。 
11:00～12:00				
13:00～				
14:00～				
15:00～16:00				
16:00～				
17:00～				
18:00～				
19:30～20:00				
20:05～				