## 【スタジオ月間予定表 12月】

【スタシオ	月间宁疋表	<u> </u>	12日2日 /-レ)	12848 (+)	12日5日 (合)	12日6日 (土)	12870 (0)
	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)	<b>12月7日 (日)</b> ボディメイク
10:00~							エクササイズ
	太ももシェイプ	ピラティス	ヨガ		TRX	1/A D A T E - 1 - 7 h H	健康ストレッチ
11:00~12:00	(中尾)	(齊藤)	(宮前)	チェアバレトン	(中尾)	KARATEdeエクササイズ (川部)	(中野)
	(十七)	ボクシング	(נוּאם)	 身体が硬い人	体質改善	バーニング	(T±1)
13:00~	体幹トレーニング	エクササイス゛	バレトン	のための∃ガ	ドューティー3ガ	ファイター	カンフーエクササイズ
		177917		初級	3ガ (宮前)	のびのび	
14:00~	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	エアロ	ング (古前) ※ <b>先着順</b>	ストレッチヨガ	リズムストレッチ
	やさしいエアロ	はじめてステップ	ズンバ	フラダンス	3ガ (宮前)		 脚のむくみ解消
15:00~16:00	(齊藤)	(中野)	、 (平岡)	(松岡)	ング (古的 <i>)</i> ※ <b>先着順</b>	ボディリセットストレッチ (中野)	当ガ
	(月旅)	(T±1)	(十四)	(祖四)	<b>本九有順</b>	(12)	バランス
16:00~						HIIT	トレーニング
	呼吸を深める	猫背改善			骨盤・股関節		10 = 27
17:00~	ピラティス	ピラティス	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	整える		
	はじめての	カーディオ					
18:00~	ストレッチ&バレトン		サーキット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
	美BODYシェイプ	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)	(中野)	体幹トレーニング	(中野)	(中野)		
		すきま時間	バーニング	(123)	疲労回復		
20:05~	HIIT	リフレッシュヨガ	ファイター		<i>"</i> ベンシロ 12 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
	カニガエグ	+ + + \	7.4"	+>悔>・ノプ	ν== .7		エクササイズ
11:00~12:00	カラダほぐし	サーキット	日ガ	お腹シェイプ	ピラティス	KARATEdeエクササイズ (川部)	ピラティス
	ストレッチ	(中尾)	(宮前)	(中尾)	(齊藤)		(齊藤)
13:00~	体幹トレーニング	ボクシング	バレトン	身体が硬い人	体質改善	バーニング	カンフーエクササイズ
		エクササイス゛		のためのヨガ	ビューティーヨガ	ファイター	
14:00~	経絡ヨガ	くびれ美人∃ガ	リフレッシュヨガ	初級	3ガ (宮前)	のびのび	リズムストレッチ
	TDV	ルニンフギール	¬"> . II"	エアロ	<b>※先着順</b>	ストレッチョガ	HTのナンノフ, 名の当
15:00~16:00	TRX	バランスボール	ズンバ	フラダンス	3ガ (宮前)	はじめての	脚のむくみ解消
	(中尾)	(中野)	(平岡)	(松岡)	※先着順	ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ	3ガ バランス
16:00~						エクササイズ	トレーニング
	呼吸を深める	猫背改善			骨盤・股関節	エクラクイス	10-27
17:00~	ピラティス	ピラティス	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	整える		
	はじめての	カーディオ			正んる		
18:00~	ストレッチ&バレトン		サーキット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
	フォームローラー	やさしいエアロ		ピラティス	パンチ&キック		
19:30~20:00	(中尾)	(中野)	体幹トレーニング	(齊藤)	(中尾)		
	(17-6)	すきま時間	バーニング	(戸原)	身体が硬い人		
20:05~	HIIT	リフレッシュヨガ	ファイター		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
	伊東フレッチ	ν== ,7	74,		1+1" bt 77 ==		エクササイズ
11:00~12:00	健康ストレッチ	ピラティス	日ガ	ボディリセットストレッチ (中野)	はじめてステップ	KARATEdeエクササイズ (川部)	ピラティス
	(中野)	(齊藤) ボクシング	(宮前)	, ,	(中野)		(齊藤)
13:00~	体幹トレーニング		バレトン	身体が硬い人	体質改善	バーニング	カンフーエクササイズ
		エクササイス゛		のためのヨガ	ビューティーヨガ	ファイター のびのび	
14:00~	経絡ヨガ	くびれ美人∃ガ	リフレッシュヨガ	初級	3ガ (宮前)		リズムストレッチ
	やさしいエアロ	フォームローラー	ズンバ	エアロ フラダンス	<b>※先着順</b>	ストレッチョガ フォームローラー	脚のむくみ解消
15:00~16:00					∃ガ (宮前) <b>※先着順</b>		日ガ
	(齊藤)	(中野)	(平岡)	(松岡)	※元有順	(中尾) 下半身ひきしめ	ョカ バランス
16:00~						エクササイズ	トレーニング
	呼吸を深める	猫背改善			骨盤・股関節	エノジジゴム	1077
17:00~			経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	自盛・版関即   整える		
17:00~	ピラティフ	r ¬ <b>-</b> //			正への		
17:00~	ピラティス	ピラティスカーディオ					
18:00~	はじめての	カーディオ	サーキット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
	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					
	はじめての ストレッチ&バレトン サーキット	カーディオ ワークアウト 初級	サーキット 体幹トレーニング	ピラティス	太ももシェイプ		
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 初級 エアロ	体幹トレーニング		太ももシェイプ (中尾)		
18:00~	はじめての ストレッチ&バレトン サーキット	カーディオ ワークアウト 初級		ピラティス	太ももシェイプ		

	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~							
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	3ガ (宮前)	チェアバレトン	バランスボール (中野)	KARATEdeI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∃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	∃ガ (宮前) <mark>※<b>先着順</b></mark>	のびのび ストレッチヨガ	年末年始
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)	∃ガ (宮前) <mark>※<b>先着順</b></mark>	ピラティス (中野)	休館日
16:00~						下半身ひきしめ エクササイズ	12/28(日)~
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		1/4(日)まで
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∃ガ		

13:00~
14:00~
年末年始 休館日

10:00~

11:00~12:00

15:00~16:00

16:00~

17:00~

18:00~

20:05~

19:30~20:00

2026.1.5(月)より 通常営業致します

12月29日 (月) 12月30日 (火) 12月31日 (水)

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。

