

**【スタジオ月間予定表 1月】**

	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)
10:00~	年末年始 休館日 2025.12.28(日)~2026.1.4(日)						
11:00~12:00							
13:00~							
14:00~							
15:00~16:00							
16:00~							
17:00~							
18:00~							
19:30~20:00							
20:05~							

	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)	1月11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)	チアバレトン	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 エアロ	ヨガ (宮前) <b>※先着順</b>	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) <b>※先着順</b>	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	姿勢改善 エクササイズ	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サークット	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)	ボディリセットストレッチ (中野)	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	バーニング ファイター		身体が硬い人 のためのヨガ		

	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1月18日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (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) <b>※先着順</b>	のびのび ストレッチヨガ	リズムストレッチ
15:00~16:00	サークット	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) <b>※先着順</b>	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~	祝日 営業時間 <b>9:00~17:00</b>	姿勢改善 エクササイズ	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		
18:00~		ヒップアップ エクササイズ	サークット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
19:30~20:00		やさしいエアロ (中野)	体幹トレーニング	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	バーニング ファイター		身体が硬い人 のためのヨガ		

	1月19日（月）	1月20日（火）	1月21日（水）	1月22日（木）	1月23日（金）	1月24日（土）	1月25日（日）
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	栄養教室 <b>(要予約)</b>	バランスボール (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	栄養教室 <b>(要予約)</b>	初級 エアロ	ヨガ（宮前） <b>※先着順</b>	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） <b>※先着順</b>	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	姿勢改善 エクササイズ	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える		
18:00～	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サークット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
19:30～20:00	ダンスエアロ	サークット (中尾)	お腹シェイプ (中尾)	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		

	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31日（土）
10:00～						
11:00～12:00	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー <sup>ー</sup> (中野)	はじめてステップ (中野)	KARATEde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） <b>※先着順</b>	のびのび ストレッチヨガ
15:00～16:00	やさしいエアロ (齊藤)	TRX (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ（宮前） <b>※先着順</b>	はじめての ストレッチ&バレトン
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	姿勢改善 エクササイズ	経絡ヨガ	リフレッシュヨガ	骨盤・股関節 整える	
18:00～	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サークット	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)	バレトン	体幹トレーニング	ピラティス (齊藤)	ボクシング エクササイズ	
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	

謹賀新年♪

2026年もよろしくお願ひいたします( ^ ^♪

