

【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～ | <div> <div>年末年始 休館日</div> <div>2025.12.28(日)～2026.1.4(日)</div> <div>2026.1.5(月)より通常営業致します</div> </div> | | | | | | |
| 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) | チエアバレトン | TRX (中尾) | KARATEde1カササイズ* (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) | 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 | 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) | 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) | KARATEde1カササイズ* (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 | サーキット | 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) ※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～ | <div> <div>祝日 営業時間 9:00～17:00</div> </div> | 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 | サーキット | 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 (要予約) | バランスボール (中野) | KARATEdeI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 イクササイズ* | 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 (要予約) | 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 | 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 | サーキット | 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 | サーキット (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 | | |

謹賀新年 ✨ ✨ ✨

