

【スタジオ月間予定表 2月】

	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)	2月1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)	フォームローラー (中野)	はじめてステップ (中野)	KARATEde1クサイズ [®] (川部)	パンチ&キック (中尾)
13:00~	体幹トレーニング	ボクシング イクサイズ [®]	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	ボルドブラ
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)	TRX (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	リフレッシュヨガ
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	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 イクサイズ [®]		
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		
	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)	2月8日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	チェアバレトン	姿勢改善 ピラティス	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	KARATEde1クサイズ [®] (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	ボルドブラ
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	美姿勢ヨガ	リズムストレッチ
15:00~16:00	やさしいエアロ (中野)	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	リフレッシュヨガ
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	ボディリセットストレッチ (中野)	美BODYシェイプ (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	ボクシング イクサイズ [®]		身体が硬い人 のためのヨガ		
	2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)	2月15日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	チェアバレトン	ピラティス (齊藤)	フォームローラー (中野)	サーキット (中尾)	バランスボール (中野)	KARATEde1クサイズ [®] (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	ボルドブラ
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	美姿勢ヨガ	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)	体幹トレーニング	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	リフレッシュヨガ
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	祝日 営業時間 9:00~17:00	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		全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)		ピラティス (齊藤)	初級 エアロ		
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ			身体が硬い人 のためのヨガ		

	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2月22日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	チェアバレトン	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	ボルドブラ
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	美姿勢ヨガ	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	ピラティス (中野)	リフレッシュヨガ
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	ピラティス (中野)	やさしいエアロ (中野)	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキット (中尾)		
20:05~		すきま時間 リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ		

	2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
10:00~						
11:00~12:00	はじめてステップ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	健康ストレッチ (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) ※先着順	美姿勢ヨガ
15:00~16:00	キックボクシング エクササイズ	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
16:00~						下半身ひきしめ エクササイズ
17:00~	祝日 営業時間 9:00~17:00	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		パンチ&キック (中尾)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ボクシング エクササイズ	
20:05~		すきま時間 リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ	

まだまだ寒い日が続きますので、
体調に合わせてマイペースに運動していきましょう♪

