

【スタジオ月間予定表 3月】

	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)	3月1日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
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)	お腹シェイブ (中尾)	健康ストレッチ (中野)	KARATEde1700 (川部)	サーキット (中尾)
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	ポルドブラ
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	カンフーエクササイズ
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)	ポルドブラ	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~	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		
	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)	3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	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	カンフーエクササイズ	膝・腰改善 エクササイズ	KARATEde1700 (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	ポルドブラ
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	カンフーエクササイズ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	ボディセットストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	TRX (中尾)	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	猫背改善& コアトレピラティス	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	体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	お腹シェイブ (中尾)	美BODYシェイブ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	太ももシェイブ (中尾)		
20:05~	HIIT	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		
	3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)	3月15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)	バランスボール (中野)	はじめてステップ (中野)	KARATEde1700 (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	ポルドブラ
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	カンフーエクササイズ
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	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	猫背改善& コアトレピラティス	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	体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	サーキット (中尾)	パンチ&キック (中尾)	TRX (中尾)	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	ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ		

	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)	3月22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)	はじめてステップ (中野)	ピラティス	KARATEde17歳以上* (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	バーニング ファイター	美姿勢ヨガ	カンフーエクササイズ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	カンフーエクササイズ	ズンバ (平岡)	ボルドブラ	骨盤・股関節 整える	はじめての ストレッチ&バレトン	リフレッシュヨガ
16:00~					HIIT	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	猫背改善& コアトレピラティス	リフレッシュヨガ	祝日 営業時間 9:00~17:00		
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サーキット	体幹トレーニング			
19:30~20:00	お腹シェイプ (中尾)	はじめてエアロ	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)			
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ				

	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	サーキット (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	KARATEde17歳以上* (川部)	ピラティス (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	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)	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	猫背改善& コアトレピラティス	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	体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	ボディセットストレッチ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	フォームローラー (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	ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ		

	3月30日 (月)	3月31日 (火)	<p>少しずつ春が近づいてきましたね✿</p> <p>心地よい季節ですが、昼間と朝、夜の寒暖差 がありますので、体調を崩さないように気を付けましょう</p> <p>今年は花粉の飛散量も多いようですので、対策をしっかりと おこない免疫力もあげて、春を楽しみましょう(*´艸`)</p>				
10:00~							
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	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					
14:00~	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ					
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	ボディセットストレッチ (中野)					
16:00~							
17:00~	呼吸を深める ピラティス	姿勢改善 エクササイズ					
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ					
19:30~20:00	TRX (中尾)	パンチ&キック (中尾)					
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ					

