

# 【スタジオ月間予定表 4月】

	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	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	カンフーイクサイズ*
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)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	下半身・二の腕 エクササイズ	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~	リフレッシュヨガ	姿勢改善 エクササイズ	腰痛改善 プログラム	膝・腰改善 エクササイズ	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	TRX (中尾)	パンチ&キック (中尾)	サーキット (中尾)	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)		
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		

	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4月12日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	カンフーイクサイズ*	バランスボール (中野)	KARATEde1カサイズ* (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	リラクソヨガ	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	カンフーイクサイズ*
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	下半身・二の腕 エクササイズ	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~	リフレッシュヨガ	姿勢改善 エクササイズ	腰痛改善 プログラム	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	美BODYシェイプ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
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		

	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	サーキット (中尾)	お腹シェイプ (中尾)	KARATEde1カサイズ* (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	リラクソヨガ	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	カンフーイクサイズ*
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)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	フォームローラー (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~	リフレッシュヨガ	姿勢改善 エクササイズ	腰痛改善 プログラム	膝・腰改善 エクササイズ	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	ピラティス (中野)	美BODYシェイプ (中野)	リラクソヨガ	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 イクサイズ*		身体が硬い人 のためのヨガ		

	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26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)	太ももシェイプ (中尾)	はじめてステップ (中野)	KARATE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	リラックスヨガ	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 (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	下半身・二の腕 エクササイズ	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~	リフレッシュヨガ	姿勢改善 エクササイズ	腰痛改善 プログラム	膝・腰改善 エクササイズ	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	お腹シェイプ (中尾)	入門 エアロ	サーキット (中尾)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (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		

	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)
10:00~				
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	ボクシング エクササイズ	はじめてステップ (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
14:00~	経絡ヨガ	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	初級 エアロ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	バランスボール (中野)	体幹トレーニング	フラダンス (松岡)
16:00~				
17:00~	リフレッシュヨガ	姿勢改善 エクササイズ	祝日 営業時間 9:00~17:00	膝・腰改善 エクササイズ
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ		体幹トレーニング
19:30~20:00	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)
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ		

