

【スタジオ月間予定表 5月】

	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
10:00~							休館日
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)	バランスボール (中野)	KARATEde1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	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	
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)	ヨガ (宮前) ※先着順	お腹シェイプ (中尾)	
16:00~						サーキット 有酸素運動	
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	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		体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
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)	ボディセットストレッチ (中野)		
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		

	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)	5月10日 (日)
10:00~	GW休館日 5/3(日)~5/6(水)						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)	KARATEde1エクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~				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~				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				フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	HIIT	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~				骨盤・股関節 整える	膝・腰改善 エクササイズ		
18:00~				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 (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
20:05~					身体が硬い人 のためのヨガ		

	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17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)	KARATEde1エクササイズ (川部)	TRX (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	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	ピラティス (中野)	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	呼吸を深める ピラティス	骨盤・股関節 整える	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	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)	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)	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	ボクシング エクササイズ				

	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)	5月24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 (中野)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	バランスボール (中野)	KARATE ^{Edel} カサイズ [*] (川部)	アクティブピラティス
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 (中野)	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	HIIT	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	呼吸を深める ピラティス	骨盤・股関節 整える	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	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 有酸素運動	パンチ&キック (中尾)	やさしいエアロ (中野)	お腹シェイブ (中尾)	サーキット HIIT		
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		

	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	太ももシェイブ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	チェアバレトン	サーキット (中尾)	KARATE ^{Edel} 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 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 (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	HIIT	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	呼吸を深める ピラティス	骨盤・股関節 整える	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	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シェイブ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	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		