

# 【スタジオ月間予定表 7月】

	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	健幸エクササイズ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (中野)	栄養教室 ※要予約	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	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	栄養教室 ※要予約	ヨガ(宮前) ※先着順	下半身 シェイプアップヨガ	バーニング ファイター(初級)
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	TRX (中尾)	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	自律神経を ととのえるヨガ	ダンスエアロ	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~			ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ		

	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12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)	バランスボール (中野)	TRX (中尾)	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	ストレッチヨガ	リフレッシュヨガ	初級 ダンスエアロ	ヨガ(宮前) ※先着順	下半身 シェイプアップヨガ	バーニング ファイター(初級)
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	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	やさしいエアロ (中野)	フォームローラー (中野)	はじめてステップ (中野)	ピラティス (齊藤)	バーニング ファイター		
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		

	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	はじめてステップ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	KARATEdeエクササイズ (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	ボルドブラ
14:00~	経絡ヨガ	ストレッチヨガ	リフレッシュヨガ	初級 ダンスエアロ	ヨガ(宮前) ※先着順	下半身 シェイプアップヨガ	バーニング ファイター(初級)
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	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	やさしいエアロ (中野)	はじめて ボクシングエクササイズ	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (中野)	TRX (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				

	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)
10:00~	気力アップ体操						ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	バレトン	ピラティス (入門編)	ヨガ (宮前)	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	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	ストレッチヨガ	リフレッシュヨガ	初級 ダンスエアロ	ヨガ(宮前) ※先着順	下半身 シェイプアップヨガ	バーニング ファイター(初級)
15:00~16:00	初級エアロ	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	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~	祝日 営業時間 9:00~17:00	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~		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		太ももシェイプ (中尾)	サーキット (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	ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ		

	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	
10:00~						
11:00~12:00	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	はじめてステップ (中野)	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	
14:00~	経絡ヨガ	ストレッチヨガ	リフレッシュヨガ	初級 エアロ	ヨガ(宮前) ※先着順	
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	
16:00~						
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	やさしいエアロ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	リラックスヨガ	ピラティス (齊藤)	ボディセットストレッチ (中野)	
20:05~			ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ	