

【スタジオ月間予定表 8月】

	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)	8月1日 (土)	8月2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)	はじめてステップ (中野)	サーキット (中尾)	KARATEエクササイズ (川部)	お腹シェイプ (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	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	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	健康ストレッチ (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	やさしいエアロ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	リラククスヨガ	ピラティス (齊藤)	ボディリセットストレッチ (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		
	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	膝痛・腰痛 改善エクササイズ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	ピラティス	TRX (中尾)	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	ポルドブラ
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～	ビューティ シェイプアップヨガ	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)	太ももシェイプ (中尾)	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		
	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
10:00～				お盆休み 8/13(木)～8/16(日)			
11:00～12:00	サーキット (中尾)	ピラティス (中野)	ヨガ (宮前)				
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				
14:00～	経絡ヨガ	ストレッチヨガ	リフレッシュヨガ				
15:00～16:00	やさしいエアロ (齊藤)	全身ワークアウト	ズンバ (平岡)				
16:00～							
17:00～	腰痛改善 プログラム	祝日 営業時間 9:00～17:00	呼吸を深める ピラティス				
18:00～	ビューティ シェイプアップヨガ		サーキット				
19:30～20:00	ボディリセットストレッチ (中野)		やさしいエアロ (中野)				
20:05～	HIIT		ボクシング エクササイズ				

	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	膝痛・腰痛 改善エクササイズ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	ピラティス	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)	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	フォームローラー (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～	ビューティ シェイプアップヨガ	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)	バーニング ファイター	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		

	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30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)	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 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)	初級jazzダンス	ヨガ (宮前) ※先着順	サーキット (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～	ビューティ シェイプアップヨガ	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)	はじめてステップ (中野)	TRX (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		

	8月31日 (月)	暑い日がつづいていますね☀ こまめな水分補給をおこない、熱中症にならないように 気をつけましょう！！スポーツドリンクの飲み過ぎは、 糖分過多になるので注意が必要です(^^♪ 体調管理に気をつけて夏を楽しみましょう♪ 
10:00～		
11:00～12:00	健康ストレッチ (中野)	
13:00～	体幹トレーニング	
14:00～	経絡ヨガ	
15:00～16:00	やさしいエアロ (齊藤)	
16:00～		
17:00～	腰痛改善 プログラム	
18:00～	ビューティ シェイプアップヨガ	
19:30～20:00	はじめて ボクシングエクササイズ	
20:05～		