

【スタジオ月間予定表 9月】

	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6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)	サーキット (中尾)	膝・腰不調撃退 エクササイズ	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	はじめて ボクササイズ	ボルドブラ
14:00～	経絡ヨガ	カンフーエクササイズ	のびのび ストレッチヨガ	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)	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	太ももシェイブ (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	ピラティス	膝・腰改善 エクササイズ	骨盤・股関節 整える		
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	はじめて ボクシングエクササイズ	美BODYシェイブ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (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		

	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	ピラティス	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	はじめて ボクササイズ	ボルドブラ
14:00～	経絡ヨガ	カンフーエクササイズ	のびのび ストレッチヨガ	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)	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	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	ピラティス	膝・腰改善 エクササイズ	骨盤・股関節 整える		
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	パンチ&キック (中尾)	はじめてステップ (中野)	お腹シェイブ (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		

	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20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)	ボディリセットストレッチ (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	はじめて ボクササイズ	ボルドブラ
14:00～	経絡ヨガ	カンフーエクササイズ	のびのび ストレッチヨガ	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	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	ピラティス	膝・腰改善 エクササイズ	骨盤・股関節 整える		
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	パンチ&キック (中尾)	やさしいエアロ (中野)	経絡ヨガ	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		

	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27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)	PTと学ぶ 反り腰対策(利光)	お腹シェイプ (中尾)	バランスボール (中野)	ピラティス (齊藤)	ボディリセットストレッチ (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	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	はじめて ボクササイズ	ポルドブラ
14:00～	経絡ヨガ	カンフーエクササイズ	のびのび ストレッチヨガ	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	初級エアロ	ピラティス	ポルドブラ	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～	祝日 営業時間 9:00～17:00	祝日 営業時間 9:00～17:00	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～				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)	骨盤・股関節を ととのえる		
20:05～					身体が硬い人 のためのヨガ		

	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)
10:00～			
11:00～12:00	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	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	カンフーエクササイズ	のびのび ストレッチヨガ
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)
16:00～			
17:00～	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	ピラティス
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
19:30～20:00	ボクシング エクササイズ	ボディリセットストレッチ (中野)	PTと学ぶ 反り腰対策(利光)
20:05～			ボクシング エクササイズ

暑い日が続いていますね☀

こまめな水分補給&適度に休息をいれながら、
運動していきましょう♪

さて、8月より新しいスタッフが増えました！！

理学療法士(PT)の利光さんです(^^♪

みなさま、どうぞよろしくお願いいたします。

9/22(火)・9/30(水)にスタジオレッスンもあります
ので、ぜひご参加お待ちしております♪

