

【スタジオ月間予定表 10月】

	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4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)	健康ストレッチ (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)	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	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	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)	ピラティス (齊藤)	初級エアロ		
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		

	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
10:00～							ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00	お腹ひきしめ エクササイズ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	膝・腰改善 エクササイズ	バランスボール (中野)	KARATEdeエクササイズ* (川部)	PTと学ぶ 反り腰対策(利光)
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	お腹ひきしめ エクササイズ	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)	美BODYシェイブ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (中野)	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		

	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)	10月18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)	フォームローラー (中尾)	ヨガ (宮前)	ボディリセットストレッチ (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	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	ボクシング エクササイズ	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	お腹ひきしめ エクササイズ	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	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～		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		TRX (中尾)	お腹シェイブ (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		

	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25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)	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	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	お腹ひきしめ エクササイズ	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	サーキット (中尾)	はじめてステップ (中野)	ボディリセットストレッチ (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		

	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)
10:00～						
11:00～12:00	お腹シェイプ (中尾)	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)	KARATEde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	はじめて ボクササイズ
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
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	お腹ひきしめ エクササイズ
16:00～						サーキット 有酸素運動
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	お腹ひきしめ エクササイズ	ヴィンヤサフロアヨガ (20:32まで)	PTと学ぶ 猫背対策(利光)	ピラティス (齊藤)	PTと学ぶ 反り腰対策(利光)	
20:05～	HIIT		ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ	