

【スタジオ月間予定表 11月】

	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)	11月1日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
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)	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	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	お腹ひきしめ エクササイズ	ヴィンヤサフローヨガ (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		

	11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)	11月8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)	TRX (中尾)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	フォームローラー (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)	姿勢美人ヨガ	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	祝日 営業時間 9:00~17:00	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		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		パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキット (中尾)		
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		

	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)	11月15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	お腹シェイプ (中尾)	パンチ&キック (中尾)	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	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	お腹ひきしめ エクササイズ	太ももシェイプ (中尾)	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		

	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22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)	膝・腰改善 エクササイズ	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	フォームローラー (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	ボディリセットストレッチ (中野)	はじめてステップ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	サーキット (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*		身体が硬い人 のためのヨガ		

	11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29日 (日)
10:00～	無料開放 イベント開催						ボディメイク エクササイズ
11:00～12:00		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～		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～		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	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～	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		パンチ&キック (中尾)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	体幹トレーニング (利光)		
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		

	11月30日 (月)	みなさま、こんにちは(^^♪ 早いもので、11月に入りますね♪ 季節の変わり目、寒暖差が大きいので体調を崩さないよう 適度に運動・しっかり休養をとっていきましょう♪ 11月23日(月)に施設無料開放イベントを開催します！ この機会に、ぜひご家族やお友達お誘いのうえ、 ご来館ください(^^)/ 皆さんで楽しく身体を動かして リフレッシュしていきましょう☆
10:00～		
11:00～12:00	サーキット (中尾)	
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	PTと学ぶ反り腰 対策 (利光)	
20:05～	19:30～20:30	

