



# 【スタジオ月間予定表 5月】

	月	火	水	木	金	土
	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
11:00~11:30	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	<b>休館日 5/3(水)~5/5(金)</b>			KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	バランスボール (中野)				ピラティス (中野)
19:30~20:00	健康ストレッチ (中野)	フォームローラー (中野)				
	月	火	水	木	金	土
	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
11:00~11:30	サーキットトレーニング (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー (中野)	TRX (中尾)	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ (中野)	ズンバ (中村)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	ボディリセットストレッチ (中野)
19:30~20:00	ピラティス (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	/		やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
11:00~11:30	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	/		KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	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 (中村)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	フォームローラー (中尾)
19:30~20:00	お腹シェイプ (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	/		TRX (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
11:00~11:30	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	/		KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ (中野)	ズンバ (中村)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	健康ストレッチ (中野)
19:30~20:00	ピラティス (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	/		やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水			
	5月29日	5月30日	5月31日			
11:00~11:30	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)			
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)	ズンバ (中村)			
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	/		やさしいエアロ (中野)		