



【スタジオ月間予定表 7月】

	月 6月26日	火 6月27日	水 6月28日	木 6月29日	金 6月30日	土 7月1日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		健康ストレッチ (中野)	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)	ズンバ (中村)	はじめてステップ (中野)	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	お腹シェイプ (中尾)	美BODYシェイプ (中野)	はじめてステップ (中野)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	
	月 7月3日	火 7月4日	水 7月5日	木 7月6日	金 7月7日	土 7月8日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		サーキットトレーニング (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)	フォームローラー (中野)
19:30~20:00	TRX (中尾)	ピラティス (中野)	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月 7月10日	火 7月11日	水 7月12日	木 7月13日	金 7月14日	土 7月15日
11:00~11:30	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール (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)	美BODYシェイプ (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	太ももシェイプ (中尾)	お腹シェイプ (中尾)		ピラティス (齊藤)	フォームローラー (中尾)	
	月 7月17日	火 7月18日	水 7月19日	木 7月20日	金 7月21日	土 7月22日
11:00~11:30	祝日営業 営業時間 9:00~17:00	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		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)	
19:30~20:00		やさしいエアロ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	
	月 7月24日	火 7月25日	水 7月26日	木 7月27日	金 7月28日	土 7月29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)	太ももシェイプ (中尾)		ボディリセットストレッチ (中野)
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)	
19:30~20:00	ピラティス (中野)	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)	
	月 7月31日					
11:00~11:30	健康ストレッチ (中野)					
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)					
19:30~20:00	サーキットトレーニング (中尾)					