

# 【スタジオ月間予定表 9月】

	月	火	水	木	金	土
	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
11:00~11:30		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 (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)	はじめてステップ (中野)	ズンバ (平岡)	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)	美BODYシェイプ (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
11:00~11:30	フォームローラー (中野)	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)	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 (平岡)	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		太ももシェイプ (中尾)	サーキットトレーニング (中尾)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16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)	サーキットトレーニング (中尾)	お腹シェイプ (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 (平岡)	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	はじめてステップ (中野)	ボディセットストレッチ (中野)		ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
	月	火	水	木	金	土
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
11:00~11:30	<b>祝日営業</b>  <b>営業時間</b> <b>9:00~17:00</b>	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 (中野)	<b>祝日営業</b>  <b>営業時間</b> <b>9:00~17:00</b>
15:00~15:30		TRX (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00			お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	太ももシェイプ (中尾)	
	月	火	水	木	金	土
	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30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)	TRX (中尾)	
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	ボディセットストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00	ボディセットストレッチ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	サーキットトレーニング (中尾)	