



【スタジオ月間予定表 8月】

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------|---|--------------------------|
| | 7月31日 | 8月1日 | 8月2日 | 8月3日 | 8月4日 | 8月5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) | | サーキットトレーニング (中尾) | TRX (中尾) |
| 15:00~15:30 | やさしいエアロ (齊藤) | 太ももシェイプ (中尾) | 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 | 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) | ピラティス (齊藤) | やさしいエアロ (中野) | |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 8月7日 | 8月8日 | 8月9日 | 8月10日 | 8月11日 | 8月12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) | | 祝日営業 営業時間 9:00~17:00 | ピラティス (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 (平岡) | フラダンス (松岡) | | 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) | TRX (中尾) | KARATE de エクササイズ (川部) | ピラティス (齊藤) | | |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 8月14日 | 8月15日 | 8月16日 | 8月17日 | 8月18日 | 8月19日 |
| 11:00~11:30 | 休館日 8/13(日)~8/15(火) | | ヨガ (宮前) | バランスボール (中野) | ボディリセットストレッチ (中野) | KARATE de エクササイズ (川部) |
| 15:00~15:30 | | | 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 | | | やさしいエアロ (中野) | ピラティス (齊藤) | | |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 8月21日 | 8月22日 | 8月23日 | 8月24日 | 8月25日 | 8月26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) | TRX (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) | サーキットトレーニング (中尾) | 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 (中野) |
| 19:30~20:00 | ボディリセットストレッチ (中野) | フォームローラー (中尾) | 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 | 火 | 水 | 木 | | |
| | 8月28日 | 8月29日 | 8月30日 | 8月31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) | | |
| 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) | | |
| 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) | | |