

【スタジオ予定表 8月】

	月 8月2日	火 8月3日	水 8月4日	木 8月5日	金 8月6日	土 8月7日
11:00~11:30	お腹シェイプ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		バランスボール	KARATE de エクササイズ (川部)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)		ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ ※16:00-17:00 (宮前)	
19:30~20:00		フォームローラー		ピラティス (齊藤)		
	月 8月9日	火 8月10日	水 8月11日	木 8月12日	金 8月13日	土 8月14日
11:00~11:30	祝日営業	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		休館日 8/13(金)~15(日)	
15:00~15:30		サーキットトレーニング	バランスボール	フラダンス (松岡)		
19:30~20:00		フォームローラー	サーキットトレーニング	ピラティス (齊藤)		
	月 8月16日	火 8月17日	水 8月18日	木 8月19日	金 8月20日	土 8月21日
11:00~11:30		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)	バランスボール	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
19:30~20:00	太ももシェイプ			ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ	
	月 8月23日	火 8月24日	水 8月25日	木 8月26日	金 8月27日	土 8月28日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		バランスボール	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	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 (齊藤)		
	月 8月30日	火 8月31日	2021年夏本番! 東京2020オリンピックも開幕しましたね(^^) / 気温が高い日が多くなりますのでこまめな水分補給や体調管理には十分注意してお過ごしくださいね♪ スタジオプログラムの定員を6名→7名へ変更いたしました! 咳エチケットやマスクなしでの会話はお控え願います。 皆様のご参加をお待ちしております(^^)			
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)				
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)					
19:30~20:00	TRX	お腹シェイプ				

