

【スタジオ月間予定表 6月】

	月	火	水	木	金	土	日
	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	太ももシェイプ (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)		
19:30~20:00	バランスボール (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
	月	火	水	木	金	土	日
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9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)	ピラティス (中野)
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)		
19:30~20:00	サーキットトレーニング (中尾)	フォームローラー (中尾)	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
	月	火	水	木	金	土	日
	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16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)	ボディリセットストレッチ (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
15:00~15:30	やさしいエアロ (齊藤)	フォームローラー (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	TRX (中尾)		太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)		
	月	火	水	木	金	土	日
	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
11:00~11:30		ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)		お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	パンチ&キック (中尾)
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	TRX (中尾)	ボディリセットストレッチ (中野)	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)	はじめてステップ (中野)		
	月	火	水	木	金	土	日
	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
11:00~11:30	TRX (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)	はじめてステップ (中野)	KARATE de エクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
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 (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)	お腹シェイプ (中尾)		

 は通常レッスンと異なるレッスン(講師)となっております。