

【スタジオ月間予定表 9月】

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	9月1日(日)
10:00~							いきいき体操
11:00~11:30	リラックスヨガ	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	TRX(中尾)	ピラティス(齊藤)	KARATEde1799917(川部)	ピラティス(齊藤)
13:00~	サーキット	股関節エクササイズ	リラックスヨガ	美尻エクササイズ	からだが硬い人の為のヨガ	シェイプアップヨガ	キックボクシング
14:00~	リラックスヨガ	初級エアロ	バランスボール	ヨガストレッチ	はじめてエアロ	エアロボクシング	リズムストレッチ
15:00~15:30	やさしいエアロ(齊藤)	キックボクシングエクササイズ	ズンバ(平岡)	フラダンス(松岡)		ビューティーシェイプダンス	フローヨガ
16:10~					ヨガ※16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	ピラティス	全身ストレッチ	エアロボクシング	ヨガラティス			
18:00~	全身シェイプ	サーキット	ポールエクササイズ	リハビリサークルヨガ	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	太ももシェイプ(中野)	テトックスフローヨガ	やさしいエアロ(中野)	ピラティス(齊藤)	パンチ&キック(中尾)		
20:10~	疲労解消マッサージ		コア・エクササイズ		湯上りストレッチ		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:00~							いきいき体操
11:00~11:30	健康ストレッチ(中野)	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	バランスボール(中野)	ヨガラティス	KARATEde1799917(川部)	ピラティス(中野)
13:00~	サーキット	全身シェイプ	リラックスヨガ	下半身シェイプヨガ	からだが硬い人の為のヨガ	シェイプアップヨガ	キックボクシング
14:00~	シェイプアップヨガ	初級エアロ	美尻エクササイズ	エアロボクシング	初級エアロ	エアロボクシング	リズムストレッチ
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)		ポールエクササイズ	フローヨガ
16:10~					ヨガ※16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	美尻エクササイズ	らくらくピラティス	エアロボクシング	ヨガラティス			
18:00~	リラックスヨガ	全身ストレッチ	ポールエクササイズ	リハビリサークルヨガ	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	美BODYシェイプ(中野)	ボディセットストレッチ(中野)	やさしいエアロ(中野)	ピラティス(齊藤)	TRX(中尾)		
20:10~	疲労解消マッサージ	バランスボール	コア・エクササイズ		湯上りストレッチ		

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
10:00~	ストレッチ&リズム体操						いきいき体操
11:00~11:30	ピラティス	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	TRX(中尾)	太ももシェイプ(中野)	KARATEde1799917(川部)	ピラティス(齊藤)
13:00~	サーキット	全身シェイプ	リラックスヨガ	下半身シェイプヨガ	からだが硬い人の為のヨガ	シェイプアップヨガ	キックボクシング
14:00~	シェイプアップヨガ	初級エアロ	美尻エクササイズ	エアロボクシング	初級エアロ	エアロボクシング	リズムストレッチ
15:00~15:30	燃焼エアロ	はじめてステップ(中野)	ズンバ(平岡)	フラダンス(松岡)		ボディセットストレッチ(中野)	フローヨガ
16:10~					ヨガ※16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~		らくらくピラティス	お腹トレーニング	ヨガラティス			
18:00~		全身ストレッチ	ポールエクササイズ	リハビリサークルヨガ	やさしいストレッチ		
19:30~20:00		体幹フローヨガ	エアロボクシング	ピラティス(齊藤)	やさしいエアロ(中野)		
20:10~		バランスボール	コア・エクササイズ		湯上りストレッチ		

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
お腹シェイプ(中尾)	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	TRX(中尾)			KARATEde1799917(川部)	ピラティス(齊藤)
サーキット	全身シェイプ	リラックスヨガ	下半身シェイプヨガ	からだが硬い人の為のヨガ	シェイプアップヨガ	キックボクシング	
シェイプアップヨガ	初級エアロ	美尻エクササイズ	エアロボクシング	初級エアロ	エアロボクシング	リズムストレッチ	
やさしいエアロ(齊藤)	サーキット(中尾)	ズンバ(平岡)	フラダンス(松岡)			太ももシェイプ(中尾)	フローヨガ
					ヨガ※16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
美尻エクササイズ	らくらくピラティス	エアロボクシング	ヨガラティス				
リラックスヨガ	全身ストレッチ	ポールエクササイズ	リハビリサークルヨガ	やさしいストレッチ			
美BODYシェイプ(中野)	体幹フローヨガ	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)			
疲労解消マッサージ	バランスボール	コア・エクササイズ					

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
ストレッチ&リズム体操							いきいき体操
ピラティス	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	ボディセットストレッチ(中野)	フォームローラー(中野)	KARATEde1799917(川部)	パンチ&キック(中尾)	
サーキット	全身シェイプ	リラックスヨガ	下半身シェイプヨガ	からだが硬い人の為のヨガ	シェイプアップヨガ	キックボクシング	
シェイプアップヨガ	初級エアロ	美尻エクササイズ	エアロボクシング	初級エアロ	エアロボクシング	リズムストレッチ	
燃焼エアロ	バランスボール(中野)	ズンバ(平岡)	フラダンス(松岡)			ポールエクササイズ	フローヨガ
					ヨガ※16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
	らくらくピラティス	エアロボクシング	ヨガラティス				
	全身ストレッチ	ポールエクササイズ	リハビリサークルヨガ	やさしいストレッチ			
	お腹シェイプ(中尾)	サーキット(中尾)	ピラティス(齊藤)	パンチ&キック(中尾)			
	バランスボール	コア・エクササイズ					

暑い日が続いていますね。みなさま夏バテされていませんか？
暑くて身体を動かすのもおっくうになりがちですが、適度に身体を動かして筋力を維持しておくことで夏バテしにくく、疲れにくくなりますよ。
快適な室内で、ご自身の体調に合わせて運動し、残暑を乗り切りましょう！！

■ は通常レッスン、■ は映像レッスンとなっております。
映像レッスンに参加される場合も通常レッスンと同様に受付カウンターにあります予約ボードへご記名の上ご参加下さい。
映像レッスンの定員は6名で先着順です。多彩な種類でとてもわかりやすい内容となっておりますのでスタジオレッスンに参加されたことのない方もぜひ参加してみてくださいね♪

リハビリ等の都合により実際のスケジュールと異なる場合がございますので予めご了承ください。スタジオプログラムの詳細につきましてはポスターのQRコード、もしくはスタッフまでお尋ねください。

