

【スタジオ月間予定表 10月】

	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)	10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)
10:00~							ストレッチヨガ							ストレッチヨガ
11:00~11:30	リラックスヨガ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	KARATEdeIカサイ* (川部)	カンフエカサイ*	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	はじめてステップ (中野)	KARATEdeIカサイ* (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	サーキット	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	シェイプアップヨガ	キックボクシング	からだが硬い人のためのヨガ	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	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	サーキット	リラックスヨガ	初中級エアロ	バーニングファイター	エアロボクシング	リズムストレッチ	美尻エクササイズ	サーキット	リラックスヨガ	初中級エアロ	バーニングファイター	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)	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	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)		パンチ&キック (中尾)	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					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	リラックスヨガ	美尻エクササイズ	ポールエクササイズ				ポールエクササイズ	リラックスヨガ	美尻エクササイズ	ポールエクササイズ			
18:00~	全身シェイプ	やさしいピラティス	やさしいストレッチ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ			やさしいストレッチ	やさしいピラティス	やさしいストレッチ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00	太ももシェイプ (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)	やさしいエアロ (中野)			太ももシェイプ (中尾)		お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキット (中尾)		
20:10~	疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ			疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ		

	10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)	10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)
10:00~							ストレッチヨガ							ストレッチヨガ
11:00~11:30	ヨガラティス	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	太ももシェイプ (中尾)	KARATEdeIカサイ* (川部)	カンフエカサイ*	サーキット (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	KARATEdeIカサイ* (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	サーキット	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	シェイプアップヨガ	キックボクシング	からだが硬い人のためのヨガ	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	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	サーキット	リラックスヨガ	初中級エアロ	バーニングファイター	エアロボクシング	リズムストレッチ	美尻エクササイズ	サーキット	リラックスヨガ	初中級エアロ	バーニングファイター	エアロボクシング	リズムストレッチ
15:00~15:30	サーキット	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	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)		フォームローラー (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					ヨガ※16:00-17:00 (宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	祝日営業 9:00~17:00	リラックスヨガ	美尻エクササイズ	ポールエクササイズ				ポールエクササイズ	リラックスヨガ	美尻エクササイズ	ポールエクササイズ			
18:00~		やさしいピラティス	やさしいストレッチ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ			やさしいストレッチ	やさしいピラティス	やさしいストレッチ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ		
19:30~20:00		ピラティス (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)				ピラティス (中野)	美BODYシェイプ (中野)	燃焼エアロ	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)	
20:10~		疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ				疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ	

	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)
10:00~				
11:00~11:30	ヨガラティス	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	フォームローラー (中野)
13:00~	からだが硬い人のためのヨガ	バーニングファイター	バレトン	くびれ美人ヨガ
14:00~	美尻エクササイズ	サーキット	リラックスヨガ	初中級エアロ
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)
16:10~				
17:00~	ポールエクササイズ	リラックスヨガ	美尻エクササイズ	ポールエクササイズ
18:00~	やさしいストレッチ	やさしいピラティス	やさしいストレッチ	全身ワークアウト
19:30~20:00	TRX (中尾)	パンチ&キック (中尾)	燃焼エアロ	ピラティス (齊藤)
20:10~	疲労解消マッサージ	疲労回復ストレッチ	HIIT	

朝、夜は少し涼しくなり、やっと過ごしやすい季節がきましたね(^^♪
食欲の秋・スポーツの秋、お出かけの秋♪色々な秋を楽しみましょう！！

映像レッスンのラインナップを少し変更しております。
普段、スタジオレッスンに参加されていない方も、ぜひお気軽にご参加ください♪
季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、ご自身の体調に合わせて運動していきましょう！！

