

【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) | カンフーエクササイズ* | 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) | カンフーエクササイズ* | 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！！

