

【スタジオ月間予定表 11月】

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
10:00~							
11:00~12:00	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)	ボディセットストレッチ(中野)	KARATEde1799サイズ(川部)	カンフー1799サイズ
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	下半身シェイプアップヨガ	バーニングファイター	エアロボクシング
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	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00	やさしいエアロ(齊藤)	はじめてステップ(中野)	ズンバ(平岡)	ピラティス(中野)		たももシェイプ(中尾)	ストレッチヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	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	やさしいストレッチ	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	TRX(中尾)	パンチ&キック(中尾)	燃焼エアロ	ピラティス(齊藤)	お腹シェイプ(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		

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
10:00~							リラックスヨガ
11:00~12:00	健康ストレッチ(中野)	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	サーキット(中尾)	フォームローラー(中野)	KARATEde1799サイズ(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	バーニングファイター	エアロボクシング
14:00~	からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ
15:00~16:00	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)		ストレッチヨガ	ストレッチヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	やさしいピラティス	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ			
18:00~	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	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	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ		

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:00~						
11:00~12:00	お腹シェイプ(中尾)	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	やさしいストレッチ	TRX(中尾)	KARATEde1799サイズ(川部)
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	バーニングファイター
14:00~	からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳
15:00~16:00	やさしいエアロ(齊藤)	ボディセットストレッチ(中野)	ズンバ(平岡)	フラダンス(松岡)		ストレッチヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00(宮前)	HIIT
17:00~	姿勢改善ピラティス	やさしいピラティス	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ	ポールエクササイズ	
18:00~	ポールエクササイズ	やさしいストレッチ	ポールエクササイズ	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)	美BODYシェイプ(中野)	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	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ	

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
							リラックスヨガ
ヨガラティス	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	TRX(中尾)	しっかり動くエアロ	KARATEde1799サイズ(川部)	ピラティス(齊藤)	
サーキット	キックボクシング	バレトン	くびれ美人ヨガ	下半身シェイプアップヨガ	バーニングファイター	カンフー1799サイズ	
からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ	
バレトン	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)	ストレッチヨガ	
					ヨガ 16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
祝日 営業時間 9:00~17:00	やさしいピラティス	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ				
	やさしいストレッチ	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ			
	はじめてステップ(中野)	やさしいエアロ(中野)	ピラティス(齊藤)	サーキット(中尾)			
	疲労回復ストレッチ	HIIT		湯上りストレッチ			

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
							リラックスヨガ
ヨガラティス	ピラティス(齊藤)	ヨガ(宮前)	やさしいストレッチ	はじめてステップ(中野)	KARATEde1799サイズ(川部)	ピラティス(齊藤)	
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	バーニングファイター	カンフー1799サイズ	
からだが硬い人のためのヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初中級エアロ	初中級ダンスエアロ	太極拳	リズムストレッチ	
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)		ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	
					ヨガ 16:00-17:00(宮前)	HIIT	バランストレーニング
姿勢改善ピラティス	やさしいストレッチ	美尻エクササイズ	ダイエットエクササイズ				
ポールエクササイズ	やさしいピラティス	ポールエクササイズ	全身ワークアウト	やさしいストレッチ			
ピラティス(中野)	フォームローラー(中野)	やさしいエアロ(中野)	ピラティス(齊藤)	バランスボール(中野)			
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			

秋も深まる11月ですね(^^)♪
 お出かけをするにも気持ちよい季節ですが、朝・昼・夜の寒暖差が大きく体調を崩しやすくなっています。
 秋の味覚を楽しみ、身体を動かし、しっかりリフレッシュ&リラックスしながら免疫力を上げて、元気に過ごしましょう！！
 適度な運動は免疫力UPにも効果的です(*´艸`)
 皆さんで、一緒に楽しく運動しましょう♪

