

【スタジオ月間予定表 3月】

	2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	3月1日 (土)	3月2日 (日)
10:00~							ペルビック ストレッチ
11:00~12:00	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	バランスボール (中野)	ボディセットストレッチ (中野)	ピラティス (中野)	バレトン
13:00~	サーキット	バーニング ファイター	バレトン	自律神経を整える ヨガ	下半身シェイプ アップヨガ	バーニング ファイター	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	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	姿勢改善ピラティス	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	自律神経を整える 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~	振替休日 営業時間 9:00~17:00	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	ダイエットエクササイズ	ポールエクササイズ		
18:00~		やさしいストレッチ	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)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
20:05~		疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	3月3日 (月)	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)	3月8日 (土)	3月9日 (日)
10:00~							ペルビック ストレッチ
11:00~12:00	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	太ももシェイプ (中尾)	カンフーエクササイズ	KARATEdeIカササギ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	太極拳	バーニング ファイター	バレトン	自律神経を整える ヨガ	下半身シェイプ アップヨガ	バーニング ファイター	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	リフレッシュヨガ	リラックスヨガ	初級エアロ	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)	ボディセットストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)	はじめてステップ (中野)		フォームローラー (中野)	自律神経を整える 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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
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	TRX (中尾)	美BODYシェイプ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	バレトン		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT				

	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)	3月16日 (日)
10:00~							ペルビック ストレッチ
11:00~12:00	ポルドブラ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	リハビリサークル ヨガ	健康ストレッチ (中野)	KARATEdeIカササギ (川部)	バレトン
13:00~	サーキット	バーニング ファイター	バレトン	太極拳	下半身シェイプ アップヨガ	バーニング ファイター	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	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	自律神経を整える 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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ			
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	バーニング ファイター	サーキット (中尾)	パンチ&キック (中尾)	ピラティス (齊藤)	バレトン		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT				

	3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22日 (土)	3月23日 (日)
10:00~							ペルビック ストレッチ
11:00~12:00	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	ピラティス (齊藤)	はじめてステップ (中野)	KARATEdeIカササギ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	太極拳	バーニング ファイター	バレトン	自律神経を整える ヨガ	下半身シェイプ アップヨガ	バーニング ファイター	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	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)	フォームローラー (中野)	ズンバ (平岡)	エアロボクシング		ピラティス (中野)	自律神経を整える 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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	祝日 営業時間 9:00~17:00			
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		やさしいストレッチ		
19:30~20:00	TRX (中尾)	やさしいエアロ (中野)	お腹シェイプ (中尾)		太ももシェイプ (中尾)		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)	3月30日 (日)
10:00~							ペルビック ストレッチ
11:00~12:00	バランスボール (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	TRX (中尾)	KARATEdeIカササギ (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	自律神経を整える ヨガ	下半身シェイプ アップヨガ	バーニング ファイター	カンフーエクササイズ
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	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)	しっかり動く やさしいエアロ	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		ストレッチヨガ	自律神経を整える 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	ダイエットヨガ	姿勢整う ピラティス	リフレッシュヨガ	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	バレトン	自律神経を整える ヨガ	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	ポルドブラ		
20:05~			HIIT		湯上り ストレッチ		

	3月31日 (月)
10:00~	<p>寒さが少しずつ緩んで、春が近づいてきましたね(^^)</p> <p>気分もウキウキして、お出かけするするにも気持ち良い季節ですね♪♪</p> <p>花粉も飛散しますので、反対に花粉症の方は気が重くなる方もいらっしゃるかもしれませんね(;▽;)</p> <p>花粉症悪化の原因には運動不足による免疫力低下もありますので、</p> <p>室内で適度に身体を動かして、体調をととのえ、春を満喫しましょう！！</p>
11:00~12:00	
13:00~	
14:00~	
15:00~16:00	
16:10~	
17:00~	
18:00~	
19:30~20:00	
20:05~	

