

【スタジオ月間予定表 2月】

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
10:00~							ペルビックストレッチ
11:00~12:00	しっかり動く やさしいエアロ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	お腹シェイプ (中尾)	KARATEde1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	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1カササギ*
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)	太ももシェイプ (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		お腹シェイプ (中尾)	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	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	パンチ&キック (中尾)	TRX (中尾)	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9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)	サーキット (中尾)	TRX (中尾)	KARATEde1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1カササギ*
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)	バランスボール (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)		ボディリセットストレッチ (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	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	バレトン	太ももシェイプ (中尾)	バーニング ファイター	ピラティス (齊藤)	初中級 ダンスエアロ		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT				

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
10:00~							ペルビック ストレッチ
11:00~12:00	しっかり動く やさしいエアロ	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	お腹シェイプ (中尾)	カンフー1カササギ*	KARATEde1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		カンフー1カササギ*
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	腰痛セミナー	リズムストレッチ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	呼吸を深める ピラティス	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)			自律神経を整える ヨガ
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)		バランス トレーニング
17:00~	姿勢改善ピラティス	祝日 営業時間 9:00~17:00	姿勢整う ピラティス	ダイエットエクササイズ			
18:00~	ポールエクササイズ		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	パンチ&キック (中尾)		やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	TRX (中尾)		
20:05~	HIIT		HIIT		湯上り ストレッチ		

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2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)	ポルドブラ	はじめてステップ (中野)	KARATEde1カササギ* (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	太極拳		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1カササギ*
14:00~	からだが硬い人の 為のヨガ	腰痛セミナー	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)		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	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		
19:30~20:00	バレトン	やさしいエアロ (中野)	サーキット (中尾)	ピラティス (齊藤)	お腹シェイプ (中尾)		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	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)
10:00~					
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)	ボディリセットストレッチ (中野)
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
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
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)	
16:10~					ヨガ 16:00-17:00 (宮前)
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

暖かい日もありますが、2月はまだまだ寒さが厳しい日もありますね！空気が乾燥していますので、こまめに水分補給も行いながら、身体を動かして免疫力をあげておきましょう♪



■映像レッスンプログラムの内容■

【ペルビックストレッチ】
・骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、鍛え、骨盤のゆがみを整えていくレッスン

【バレトン】
・フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせたボディメイクエクササイズ
裸足で動くので、普段はあまり意識をしていない足裏の重心を意識することで、姿勢矯正の効果があり、体の筋バランスを整えていくレッスン

【ポルドブラ】
・バレエとダンスの動きをもとにしたボディメイクエクササイズ
ゆったりとした音楽に合わせて肩甲骨周りをたくさん動かし、きれいな姿勢づくりを目指すレッスン