

【スタジオ月間予定表 4月】

	3月31日 (月)	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	4月5日 (土)	4月6日 (日)
10:00~							ベルビック 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)	バランスボール (中野)	下半身ストレッチ &トレーニング	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	下半身シェイブ アップヨガ	エアロボクシング	カンフー1カササギ*
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	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)	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	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	パンチ&キック (中尾)	フォームローラー (中野)	TRX (中尾)	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		

	4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (日)	4月10日 (日)	4月11日 (日)	4月12日 (日)	4月13日 (日)
10:00~							ベルビック ストレッチ
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	ボディリセットストレッチ (中野)	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	下半身シェイブ アップヨガ	エアロボクシング	カンフー1カササギ*
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	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	自律神経を整える ヨガ	サーキット (中尾)	お腹シェイブ (中尾)	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				

	4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)	4月19日 (土)	4月20日 (日)
10:00~							ベルビック ストレッチ
11:00~12:00	太ももシェイブ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	TRX (中尾)	サーキット (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	下半身シェイブ アップヨガ	エアロボクシング	カンフー1カササギ*
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	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)	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	お腹シェイブ (中尾)	美BODYシェイブ (中野)	バランスボール (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				

	4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)	4月26日 (土)	4月27日 (日)
10:00~							ベルビック 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)	はじめてステップ (中野)	下半身ストレッチ &トレーニング	KARATEde1カササギ* (川部)	ピラティス (中野)
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	下半身シェイブ アップヨガ	エアロボクシング	カンフー1カササギ*
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ	初中級エアロ	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)	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	美BODYシェイブ (中野)	ボディリセットストレッチ (中野)	やさしいエアロ (中野)	ピラティス (齊藤)	パンチ&キック (中尾)		
20:05~	HIIT	疲労回復 マッサージ	HIIT		湯上り ストレッチ		

	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	新年度がスタートですね！！ 春になり、心地よい季節がやってきました♡ お出かけする機会も増えるのではないでしょ うか？ 気持ち良い季節ですが、気温差で体調を崩 しやすい季節でもありますので、体調に合わせ て無理なく運動をして免疫力をあげていきま しょう♪
10:00~				
11:00~12:00	フォームローラー (中野)	骨盤調整 ピラティス	ヨガ (宮前)	
13:00~	サーキット	バーニング ファイター	バレトン	
14:00~	からだが硬い人 の為のヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ	
15:00~16:00	やさしいエアロ (中野)	サーキット	ズンバ (平岡)	
16:10~				
17:00~	姿勢改善ピラティス	<b>祝日 営業時間 9:00~17:00</b>	姿勢整う ピラティス	
18:00~	ポールエクササイズ		ポールエクササイズ	
19:30~20:00	TRX (中尾)		太ももシェイブ (中尾)	
20:05~			HIIT	

