

## 1 1月のスタジオプログラム変更のお知らせ

第 1 週目		第 2 週目	第 3 週目		第 4 週目	第 5 週目
1日 (木) 18 : 30～	はじめてピラティス (加藤)  ↓ シェイプアップ (新海)	なし	19日 (月) 10 : 30～	猫背ピラティス (加藤)  ↓ 猫背ピラティス (中野)	なし	なし
1日 (木) 19 : 20～	ボディコンバット 4 5 (新海)  ↓ 19 : 10～ ※10分早く開始					