

12月のスタジオプログラム変更のお知らせ

第2週目		第3週目		第4週目		第5週目	
4日 (火) 14：00～	猫背ピラティス（中野） ↓ 猫背ピラティス（加藤）	13日 (木) 19：20～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット60（VR）	17日 (月) 10：30～	猫背ピラティス（中野） ↓ 猫背ピラティス（加藤）	25日 (火) 18：30～	チェアロ（加藤） ↓ チェアロ（東城）
6日 (木) 11：00～	チェアサーキット（東城） ↓ 太極舞（中野）			17日 (月) 11：10～ 11：40	太極舞（中野） ↓ シバム30（VR）	26日 (水) 10：30～	ブルーエクササイズ（加藤） ↓ ブルーエクササイズ（東城）
6日 (木) 18：30～	はじめてピラティス（加藤） ↓ ボディバランス30（VR）			18日 (火) 18：30～	チェアロ（加藤） ↓ チェアロ（東城）	27日 (木) 13：30～	チェアロ（加藤） ↓ バランスボール（新海）
6日 (木) 19：20～	ボディコンバット45（新海） ↓ コンバット60（VR）			19日 (水) 10：30～	ブルーエクササイズ（加藤） ↓ ブルーエクササイズ（東城）	27日 (木) 18：30～	はじめてピラティス（加藤） ↓ ボディバランス（VR）
8日 (土) 11：00～	はじめてエアロ（新海） ↓ ズンバ30（東城）			20日 (木) 13：30～	チェアロ（加藤） ↓ バランスボール（新海）		
				20日 (木) 18：30～	はじめてピラティス（加藤） ↓ ボディバランス30（VR）		