





















(追加) 2月のスタジオプログラム変更のお知らせ

第4週目				第5週目			
18日 (月) 10：30～	はじめてピラティス（東城）  ラジオ体操	20日 (水) 11：00～	ズンバ30（東城）  ボディバランスビギナー（VR）	25日 (月) 10：30～	はじめてピラティス（東城）  ラジオ体操	27日 (水) 11：00～	ズンバ30（東城）  ボディバランスビギナー（VR）
18日 (月) 11：10～	太極舞（中野）  筋膜ストレッチ	20日 (水) 13：30～	太極舞（中野）  バランスボール	25日 (月) 11：10～	太極舞（中野）  筋膜ストレッチ	27日 (水) 13：30～	太極舞（中野）  バランスボール
18日 (月) 14：10～	週替わりレッスン （ズンバ30／エアロ30）  週替わりレッスン （ボディコンバット30／エアロ30）	21日 (木) 11：00～	サーキットチェア（東城）  バランスボール	25日 (月) 14：10～	週替わりレッスン （ズンバ30／エアロ30）  週替わりレッスン （ボディコンバット30／エアロ30）	28日 (木) 11：00～	サーキットチェア（東城）  バランスボール
19日 (火) 14：00～	猫背ピラティス（中野）  ボディバランス30（VR）	21日 (木) 14：10～	ズンバ30（東城）  剣道（鈴木）	26日 (火) 14：00～	猫背ピラティス（中野）  ボディバランス30（VR）	28日 (木) 14：10～	ズンバ30（東城）  剣道（鈴木）
19日 (火) 19：10～	ズンバ40（東城）  ボディバランス60（VR）	22日 (金) 19：11～	太極舞（中野）  シバムビギナー（VR）	26日 (火) 19：10～	ズンバ40（東城）  ボディバランス60（VR）	28日 (金) 18：30～	太極舞（中野）  シバムビギナー（VR）