

11月から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（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	5日（火） 14：50～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット30（新海）	11日（月） 13：30～	コアマッスル（水野） ↓ 頑張れ！腹筋（新海）	18日（月） 10：30～	はじめてピラティス（兼田） ↓ はじめてピラティス（佐藤）	25日（月） 15:00～ 18:00～	ボディメンテナンスヨガ エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）
1日（金） 19：00～	シバム（鈴木） ↓ シバム45（VR）	7日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	11日（月） 15:00～ 18:00～	ボディメンテナンスヨガ エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）	19日（火） 14：50～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット30（新海）	26日（火） 14：50～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット30（VR）
2日（土） 14：00～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット60（VR）	7日（木） 11：00～	トーン30（水野） ↓ ウルトラ体操（佐藤）	12日（火） 14：50～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット30（VR）	20日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	26日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）
11月16日（土） 11月30日（土） は 会員フリー利用日☺ 会員であれば 10：00－21：00 まで 利用できます！ 是非お越しください！		7日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ラジオ体操+下肢強化（鈴木）	13日（水） 13：30～	筋膜ストレッチ ↓ 中止	20日（水） 19：00～	トーン45（水野） ↓ ボディコンバット60（VR）	26日（火） 19：10～	ピラティスフリー（佐藤） ↓ 19：10～ ボディバランス30（VR）
		8日（金） 14：00～	トーン45（水野） ↓ シバム（鈴木）	13日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	21日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	28日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）
		8日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	13日（水） 19：00～	トーン45（水野） ↓ ボディコンバット60（VR）	21日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ バランスボール（兼田）	28日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ ウルトラ体操（佐藤）
		8日（金） 19：00～	シバム（鈴木） ↓ シバム45（VR）	14日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	21日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	28日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ピラティスフリー（兼田）
		9日（土） 14：00～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）	14（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 猫背ピラティス（佐藤）	22日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 筋膜ストレッチ（兼田）	30日（土） 10：30～	はじめてピラティス（兼田） ↓ ラジオ体操+下半身強化（水野）
				16日（土） 10：30～	はじめてピラティス（兼田） ↓ バランスボール（水野）				