

12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
2日（月） 11：20～	ウルトラ体操（佐藤） ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	10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）	17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）	23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）	※スタジオ変更なし  ★年末年始のお休み★ 12月31日（火）から 1月3日（金）まで  営業は 1月4日（土）から 開始します。
2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）	12日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	18日（水） 19：00～	トーン45（水野） ↓ 猫背ピラティス（兼田）	23日（月） 18:00～	エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）	
3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）	12日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（兼田）	19日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	24日（火） 25日（水）	クリスマスイベント ※別紙参照	
4日（水） 10：30～	フットケア（渡邊） ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	13日（金） 10：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ バランスボール（鈴木）	19日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ バランスボール（兼田）	26日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	
4日（水） 11：00～	ウォーキング（渡邊） ↓ バランスボール（鈴木）	13日（金） 11：00～	コンディショニング（渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	19日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	26日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（水野）	
5日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	13日（金） 19：00～	シバム（鈴木） ↓ シバム45（VR）	20日（金） 14：00～	トーン45（水野） ↓ 食の講座（新海）	27日（金） 10：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ バランスボール（鈴木）	
5日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 猫背ピラティス（佐藤）	14日（土） 10：30～	はじめてピラティス（兼田） ↓ ストレッチポール（新海）	21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）	27日（金） 11：00～	コンディショニング（渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	
7日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シバム30（鈴木）	14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）	12月21日（土） 12月28日（土） 12月30日（月） は 会員フリー利用日☺  会員であれば 10：00～21：00 まで		28日（土） 10：30～	はじめてピラティス（兼田） ↓ ストレッチポール（新海）	
7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）					28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）	