

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)	<p>※スタジオ変更なし</p> <p>★年末年始のお休み★ 12月31日(火)から 1月3日(金)まで</p> <p>営業は 1月4日(土)から 開始します。</p>	
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~	青竹ピクス(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~	青竹ピクス(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)	<p>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</p>		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)		