

1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	
4日（土） 14：00～	週替わりボディコンバット ↓ 【新曲】 シバム（鈴木）	7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）	14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）	20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）	28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）
4日（土） 15:10～	月替わりレスミルズ ↓ 15：00～ ボディコンバット45 （新海）	9日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木）	16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（火） 11：00～	シバム（鈴木） ↓ シバム（VR）	30日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ （鈴木）
<div>1月4日（土） 1月18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！ 1月4日（土） 14：00～ 【新曲】シバム（鈴木） 1月18日（土） 14：00～ 【新曲】トーン（水野） 15：00～ 【新曲】ボディコンバット（新海）</div>		10日（金） 11：30～	ボディコンバットテック ↓ 中止	18日（土） 14：00～	週替わりボディコンバット ↓ 【新曲】 トーン45（水野）	21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）		
		10日（金） 11：50～	ボディコンバット30 （新海） ↓ 11：30～ ボディコンバット30（VR）	18日（土） 15：10～	月替わりレスミルズ ↓ 15：00～【新曲】 ボディコンバット60 （新海）	22日（水） 14：00～	シバム（鈴木） ↓ 下肢強化（水野）		
						23日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木）		
						25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）		