

10月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

フリー利用DAY★10月10日（土）★10月24日（土）★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目	
1日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	8日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	15日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	19日（月） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	29日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）
2日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ がんばれ腹筋！（勝沼）	9日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ フットマジック（鈴木）	16日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ タオルストレッチ（勝沼）	19日（月） 19：30～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）	30日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（勝沼）
3日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）	10日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）	17日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ はじめてピラティス（兼田）	22日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	31日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）
★★★お知らせ★★★ 10月10日（土）10月24日（土）は 会員フリー利用日📅 会員であれば10：00ー21：00まで 利用できます！				17日（土） 13：30～	太極舞（兼田） ↓ バランスボール（勝沼）	23日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（VR）	31日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）
				17日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）	24日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）		