
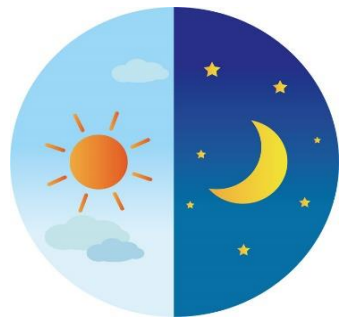


# 11月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

フリー利用DAY★11月14日（土）★11月28日（土）★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目/第5週目	
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）	12日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	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）	26日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）
6日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	13日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（VR）	20日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ タオルストレッチ（新海）	27日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ フットマジック（鈴木）
7日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ がんばれ！腹筋（勝沼）	14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）	21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）	28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）
7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）						

## 今月のイベント

日にち	時間	予定	場所	参加費	内容
11/10（火）	14：00～20：00	骨密度測定会 	フロント前	無料	皆さんの骨は元気ですか？ 骨密度を測ってみましょう♪
11/14（土） 11/28（土）	10：00～21：00	フリー利用デイ 		無料	全ての会員が10：00～21：00まで 利用可能です。是非ご利用ください。