

12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★12月12日(土)★12月26日(土)★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目	
3日(木) 10:30~	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ (鈴木)	10日(木) 10:30~	ブルーエクササイズ(鈴木) ↓ 中止	17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(木) 10:30~	週替わりレッスン ↓ ★クリスマスイベント★ ダンスステップ(鈴木)	29日(火) 19:30~	ピラティスフリー(兼田) ↓ 短縮営業の為中止 ※営業時間10:00~20:00まで
4日(金) 13:30~	週替わりレッスン ↓ フットマジック(鈴木)	10日(木) 11:30~	TONE30(水野) ↓ 中止	18日(金) 13:30~	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操(VR)	24日(木) 13:30~	コアマッスル(水野) ↓ ★クリスマスイベント★ コアピラティス(兼田×水野)	30日(水) 17:30~	ボディコンバット30(VR) ↓ ボディコンバット45(VR)
5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)	11日(金) 13:30~	週替わりレッスン ↓ がんばれ!腹筋(勝沼)	19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)	25日(金) 13:30~	週替わりレッスン ↓ 中止	30日(水) 18:30~ ↓ 18:40~	筋膜ストレッチ(勝沼) ※10分遅れて開始
5日(土) 19:20~	ボディバランス45(VR) ↓ シーエクスワークス30 (VR)	12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)	19日(土) 19:20~	ボディバランス45(VR) ↓ シーエクスワークス30 (VR)	25日(金) 14:30~ ↓ 14:00~	トーン30(水野) ※30分早く開始	30日(水) 19:30~	トーン30(水野) ↓ 短縮営業の為中止 ※営業時間10:00~20:00まで
		12日(土) 19:20~	ボディバランス45(VR) ↓ シバム45(VR)			25日(金) 15:00~	★クリスマスイベント★ エンジョイサーキット (新海×勝沼)		
		26日(土) 11:30~	エアロ30(新海) ↓ バランスボール(勝沼)						
		26日(土) 13:30~	太極舞(兼田) ↓ フットマジック(鈴木)						
		26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)						