

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） ↓ シーエクスクワークス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） ↓ シーエクスクワークス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）		