



1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★1月16日（土）★1月30日（土）★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
5日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田）  コアマッスル（水野）	12日（火） 13：30～	シェイプアップ  中止	21日（木） 10：30～	週替わりレッスン  ラジオ体操（水野）	28日（木） 10：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）
7日（木） 10：30～	週替わりレッスン  アクティブストレッチ（鈴木）	14日（木） 10：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）	22日（金） 13：30～	週替わりレッスン  タオルストレッチ（新海）	29日（金） 13：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）
8日（金） 13：30～	週替わりレッスン  フットマジック（鈴木）	15日（金） 13：30～	週替わりレッスン  筋膜ストレッチ（勝沼）	23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）	30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）
9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）	16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）	23日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  ボディバランス45（VR）	30日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  シーエクスワークス30（VR）
9日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  シバム45（VR）	16日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  シーエクスワークス30（VR）				

今月のイベント

日にち	時間	予定	場所	参加費	内容
1/5（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♪
1/16（土） 1/30（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。