

9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★9月4日（土）、9月25日（土）
骨密度測定会★9月7日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目	
4日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）	6日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	15日（水） 13：30～	はじめてピラティス（勝沼） ↓ ストレッチボール（新海）	21日（火） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ 体幹エクササイズ（勝沼）	30日（木） 13：30～	フットマジック（鈴木） ↓ セルフケア（VR）
4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）	6日（月） 15：00～	ストレッチ（勝沼） ↓ セルフケア（VR）	15日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	21日（火） 15：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	30日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
4日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	8日（水） 19：30～	トーン30（水野） ↓ コア30（VR）	18日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	21日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）		
		11日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	18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（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）		
		11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）	18日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	25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）		
		11日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ CORE30（VR）			25日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）		