

10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★10月9日（土）、10月30日（土）
骨密度測定会★10月5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	
2日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	9日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）	11日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	23日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	25日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）
2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）	9日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット30（新海）	16日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 腰痛改善トレーニング（鈴木）	23日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	25日（月） 19：30～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）
2日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）	9日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム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（VR）	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） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ ピラティスフリー（梅津）
				16日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	23日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）	30日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）
								30日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット30（新海）
								30日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディーバランス45（VR）