

11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★11月13日（土）、11月27日（土）

骨密度測定会★11月9日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
6日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	8日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	18日（木） 11：30～	トーン（水野） ↓ シェイプアップ（勝沼）	22日（月） 10：30～	はじめてピラティス（梅津） ↓ はじめてピラティス（勝沼）
6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）	12日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	19日（金） 14：30～	トーン（水野） ↓ マッスルワークアウト（新海）	22日（月） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ ピラティスフリー（梅津）
6日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	13日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	19日（金） 15：00～	ストレッチポール（水野） ↓ ストレッチポール（新海）	25日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
		13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（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ コアマッスル（VR）	26日（金） 13：30～	太極舞（勝沼） ↓ 太極舞（VR）
		13日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	20日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（梅津）	27日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）
				20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）	27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）
				20日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）	27日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）

※第5週目のスタジオ変更はございません。