

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★4日（土）、25日（土）、29日（水）、30日（木）

骨密度測定会★12月13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（木） 13：30～	フットマジック（鈴木） ↓ フットマジック（VR）	6日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	17日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	23日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	29日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 18：15～開始
4日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（梅津）	10日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	17日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 18：45～開始	25日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 13：15～ピンゴゲーム ※定員20名	29日（水） 19：30～	トーン30（水野） ↓ 18：50～開始
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）	11日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	18日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	25日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ 14：00～ ボディコンバット60（新海）	30日（木） 13：30～	フットマジック（鈴木） ↓ エアロ30（新海）
4日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	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） 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） 15：15～	ボールピクス（水野） ※定員15名	30日（木） 15：00～	ボディメンテナンスヨガ（Taiki） ↓ 14：10～開始
★短縮営業日のご案内★ 12月29日（水） 12月30日（木） 営業時間 10：00～20：00まで ※この2日間はフリー利用デイです。		11日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	18日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム30（VR）	25日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	30日（木） 15：20～	ボディコンバット45（新海）
								30日（木） 19：30～	ボディコンバット45（新海） ↓ 中止