

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★15日（土）、29日（土）

骨密度測定会★18日（火） 14：00～20：00

| 第1週目 | | 第2週目 | | 第3週目 | | 第4週目 | |
|-----------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|---|
| 4日（火） 10：30～ | 筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木） | 14日（金） 17：30～ | シバム30（VR） ↓ 中止 | 22日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ シェイプアップ（勝沼） | 27日（木） 14：20～ | エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR） |
| 8日（土） 11：20～ | エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野） | 15日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野） | 22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） | 29日（土） 11：20～ | エアロ30（新海） ↓ 筋膜ストレッチ（梅津） |
| 8日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木） | 15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） | 22日（土） 19：20～ | 週替わりレスミルズ ↓ シバム30（VR） | 29日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木） |
| 8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） | 15日（土） 19：20～ | 週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR） | | | 29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） |
| 8日（土） 19：20～ | 週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR） | | | | | 29日（土） 19：20～ | 週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR） |
| | | | | | | | |

※第5週目の変更はありません。