

2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★5日（土）、19日（土）
骨密度測定会★8日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
4日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	7日（金） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	14日（月） 19：20～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）	21日（月） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ コアマッスル（VR）
5日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	10日（木） 13：30～	フットマジック（鈴木） ↓ セルフケア（VR）	15日（火） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ 体幹強化エクササイズ（勝沼）	24日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
5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）	12日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	15日（火） 15：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	26日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）
5日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	12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（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ トーン30（水野）	26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（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	18日（金） 19：20～	シバム30（鈴木） ↓ シバム30（VR）	26日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）
				19日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ シェイプアップ（勝沼）	※第5週目の変更はございません。	
				19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（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）		