

9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★3日（土）、24日（土）
骨密度測定会★13日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
2日（金） 13：30～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ シェイプアップ（鈴木）	5日（月） 13：30～	チェアロ30（新海） ↓ チェアロ30（VR）	12日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野） ↓ エアロ30（新海）	24日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）
2日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 体幹エクササイズ（梅津）	7日（水） 13：30～	はじめてピラティス（勝沼） ↓ コアマッスル（水野）	12日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	24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）
3日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	7日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	12日（月） 14：20～	HIT（勝沼） ↓ シェイプアップ（水野）	24日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）
3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）	9日（金） 13：30～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ コアマッスル（VR）	12日（月） 15：00～	ストレッチ（勝沼） ↓ ストレッチ（梅津）	第5週目	
3日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	9日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	12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）		
		10日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	13日（火） 10：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）		
		10日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（新海）	13日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）		
		10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）	17日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）		
		10日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	17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）		
				17日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）		