


























10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★11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	
1日（土） 13：30～	週替わりレッスン  筋膜ストレッチ（勝沼）	8日（土） 13：30～	週替わりレッスン  ストレッチ（梅津）	11日（火） 13：30～	チェアロ30（新海）  チェアロ30（VR）	22日（土） 11：20～	エアロ30（新海）  シェイプピクス（水野）	24日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野）  シェイプアップ（鈴木）
1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）	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） 13：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）	22日（土） 13：30～	週替わりレッスン  シェイプアップ（勝沼）	24日（月） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼）  体幹エクササイズ（梅津）
1日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  コア45（VR）	8日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  シバム45（VR）	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） 14：30～	ボディコンバット （新海orVR）  ボディコンバット45（VR）	24日（月） 14：20～	ステップサーキット（新海）  ステップサーキット（水野）
				15日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  ボディバランス45（VR）	22日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  コア45（VR）	24日（月） 15：00～	タオルストレッチ（新海）  ストレッチボール（勝沼）
								24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）
								27日（木） 14：20～	エアロ30（新海）  エアロ30（VR）
								29日（土） 13：30～	週替わりレッスン  自衛隊体操（水野）
						第6週目		29日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海orVR）  ボディコンバット60（新海）
						31日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野）  エアロ30（新海）	29日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  ボディバランス45（VR）
						31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）		