

























11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		第5週目	
5日（土） 13：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）	12日（土） 13：30～	週替わりレッスン  ストレッチ（梅津）	17日（木） 11：20～	トーン30（水野）  骨盤メンテ（鈴木）	21日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野）  シェイプアップ（鈴木）	28日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野）  エアロ30（新海）
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） 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（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木）  コアマッスル（VR）	21日（月） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼）  体幹エクササイズ（梅津）	28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）
5日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  ボディバランス45（VR）	12日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  シバム45（VR）	18日（金） 14：20～	トーン30（水野）  ボディコンバット30（新海）	24日（木） 11：20～	トーン30（水野）  体幹エクササイズ（勝沼）		
				18日（金） 15：00～	筋膜&ストレッチ（水野）  筋膜ストレッチ（鈴木）	24日（木） 14：20～	エアロ30（新海）  エアロ30（VR）		
				18日（金） 18：30～	コアマッスル（水野）  骨盤メンテ（鈴木）	26日（土） 11：20～	エアロ30（新海）  シェイプピクス（水野）		
				19日（土） 13：30～	週替わりレッスン  ボディメンテナンスピラティス（岸浪）	26日（土） 13：30～	週替わりレッスン  フットマジック（VR）		
				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）	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）		
				19日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  ボディバランス45（VR）	26日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ  コア45（VR）		