

11月5日（土）～11月11日（金）までの

スタジオ変更（改）



11月5日（土）				
11：20～	エアロ30（新海）	➡	シェイプビクス（水野）	
13：30～	週替レッスン		骨盤メンテ（鈴木）	
14：30～	週替ボディコンバット		ボディコンバット45（VR）	
19：10～	週替レスミルズ		ボディバランス45（VR）	
11月7日（月）				
14：20～	ステップサーキット（新海）	➡	ボディメイク（水野）	
15：00～	タオルストレッチ（新海）		タオルストレッチ（勝沼）	
19：20～	ボディコンバット45（新海）		ボディコンバット45（VR）	
11月8日（火）				
10：30～	筋膜ストレッチ（勝沼）	➡	筋膜ストレッチ（鈴木）	
13：30～	チェアロ30（新海）		チェアロ30（VR）	
18：30～	エアロ30（新海）		エアロ30（VR）	
11月10日（木）				
10：30～	シェイプアップ（鈴木）	➡	ボディメイク（水野）	
14：20～	エアロ30（新海）		エアロ30（VR）	
19：20～	ボディコンバット45（新海）		ボディコンバット45（VR）	
11月11日（金）				
10：30～	チェアロ30（新海）	➡	ボディメイク（水野）	
11：20～	ボディコンバット30（新海）		ボディコンバット30（VR）	
18：30～	コアマッスル（水野）		コアマッスル（VR）	

ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。