

11月11日（金）～11月15日（火）までの

スタジオ変更（改）



11月11日（金）			
10：30～	チェアロ30（新海）	➡	シェイプアップ（勝沼）
11：20～	ボディコンバット30（新海）	➡	ボディコンバット30（VR）
11月12日（土）			
10：30～	ラジオ体操	➡	ウルトラ体操（VR）
11：30～	エアロ30（新海）	➡	エアロ30（VR）
13：30～	週替わりレッスン	➡	ストレッチ（梅津）
14：30～	週替ボディコンバット	➡	ボディコンバット45（VR）
19：10～	週替わりレスミルズ	➡	シバム45（VR）
11月14日（月）			
11：20～	シェイプピクス（水野）	➡	シェイプアップ（勝沼）
13：30～	体幹エクササイズ（勝沼）	➡	体幹エクササイズ（梅津）
14：20～	ステップサーキット（新海）	➡	サーキット（水野）
15：00～	タオルストレッチ（新海）	➡	ストレッチ（水野）
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15日（火）			
10：30～	シバム（鈴木）	➡	シバム30（VR）
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）

ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。