

12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）、30日（金）

骨密度測定会★6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（木） 10：30～	シェイプアップ（鈴木） ↓ ボディメイク（水野）	5日（月） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ 体幹エクササイズ（梅津）	15日（木） 11：20～	トーン30（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	22日（木） 10：30～	シェイプアップ（鈴木） ↓ ボディメイク（水野）	26日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野） ↓ エアロ30（新海）
2日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	5日（月） 19：20～	ボディコンパット45（新海） ↓ ボディコンパット45（VR）	15日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ コアマッスル（VR）	24日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ クリスマスエアロ（新海）	26日（月） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ 体幹エクササイズ（梅津）
3日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	7日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（梅津）	15日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ ボディメイク（水野）	24日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ボールピクス（水野）	26日（月） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ サーキット（水野）
3日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（新海）	10日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 体幹エクササイズ（梅津）	15日（木） 19：20～	ボディコンパット45（新海） ↓ ボディコンパット45（VR）	24日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット60（新海）	26日（月） 15：00～	タオストレッチ（新海） ↓ ストレッチ（水野）
3日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	10日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）	16日（金） 10：30～	チェアロ30（新海） ↓ チェアロ30（VR）	24日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	26日（月） 19：20～	ボディコンパット45（新海） ↓ ボディコンパット45（VR）
<h3>12月24日（土）クリスマスイベント</h3> <p>今年は15：30～『抽選会』を行います。</p> <p>抽選券はフロント前にて配布しております。</p> <p>期間：12月19日（月）～12月24日（土）15：20まで</p> <p>賞はA～Cまで準備してあります。</p> <p>1つのスタジオに参加するとスタンプを1つ獲得できます。</p> <p>※希望の賞によって必要スタンプ数があります。</p> <p>（例）A賞：スタンプ3つ B賞：スタンプ2つ C賞：スタンプ1つ</p> <p>詳細はスタッフまで♪</p> <h3>年末年始の営業について</h3> <p>12月30日（金）20：00までの営業</p> <p>※30日は短縮営業のためご注意ください。</p> <p>1月4日（火）10：00より通常営業</p>		10日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	16日（金） 11：20～	ボディコンパット30（新海） ↓ シェイプアップ（勝沼）			28日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）
		16日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	16日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止			29日（土） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
		16日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	16日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）			30日（金） 13：30～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ コアマッスル（VR）
		17日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	17日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）			30日（金） 15：00～	筋膜&ストレッチ（水野） ↓ セルフケア（VR）
		17日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	17日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）			30日（金） 19：20～	シバム45（鈴木） ↓ 中止
		17日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）	17日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）				
		17日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	17日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）				