

1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★14日（土）、28日（土）

骨密度測定会★10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			
4日（水） 13：30～	ボディメイク（水野） ↓ セルフケア（VR）	10日（火） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	20日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	26日（木） 10：30～	シェイプアップ（鈴木） ↓ ボディメイク（水野）	30日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野） ↓ エアロ30（新海）		
4日（水） 15：00～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（水野）	14日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ ボディメイク（水野）	21日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	26日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	30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）		
4日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	14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）	21日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ 体幹エクササイズ（勝沼）	27日（金） 19：20～	シバム（鈴木） ↓ シバム30（VR）				
5日（木） 14：30～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	14日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	21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）	28日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ ストレッチ（梅津）				
6日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止			21日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	28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）				
7日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）									28日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）
7日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）										
7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）										
7日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）										