







2月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

第1週目		第2週目		第3週目	
4日(土) 13:30~	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ(鈴木)	8日(水) 18:30~	筋膜ストレッチ(勝沼) ↓ 筋膜ストレッチ(新海)	13日(月) 14:20~	ステップサーキット(新海) ↓ サーキット(水野)
4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)			13日(月) 15:00~	タオルストレッチ(新海) ↓ タオルストレッチ(勝沼)
4日(土) 19:10~	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45(VR)			18日(土) 13:30~	週替わりレッスン ↓ ボディメイク(水野)
				18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)
				18日(土) 19:10~	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45(VR)

フリー利用DAY★4日(土)、18日(土)

骨密度測定会★14日(火) 14:00~20:00

第4週目		第5週目	
25日(土) 11:20~	エアロ30(新海)  シェイプピクス(水野)	27日(月) 11:20~	シェイプピクス(水野)  エアロ30(新海)
25日(土) 13:30~	交替わりレッスン  筋膜ストレッチ(勝沼)	27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)
25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)		
25日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  CORE45(VR)		