

## 9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★9日（土）、30日（土）

骨密度測定会★12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（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	6日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（梅津）	11日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	21日（木） 11：20～	トーン30（水野） ↓ はじめてピラティス（勝沼）	28日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
1日（金） 11：20～	ボディコンバット30（新海） ↓ ボディコンバット30（水野）	7日（木） 15：00～	ボディメンテナンスヨガTalki ↓ ボディバランス60（VR）	13日（水） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ タオルストレッチ（新海）	21日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ コアマッスル（水野）	29日（金） 13：30～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ バランスボール（水野）
1日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	7日（木） 18：00～	エナジーヨガTalki ↓ ボディバランス60（VR）	13日（水） 13：30～	ボディメイク（水野） ↓ シェイプアップ（新海）			30日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ シェイプアップ（新海）
2日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	9日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	13日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（水野）			30日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンバット45（水野）
2日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）	9日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）	15日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止			30日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）
2日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	9日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	16日（土） 13：30～	交替わりレッスン ↓ ストレッチ（梅津）				
				16日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）				
				16日（土） 19：10～	交替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）				