

10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★17日（火） 14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
2日（月） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	10日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ コアマッスル（VR）	17日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ コアマッスル（VR）	26日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
2日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	10日（火） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ バランスボール（鈴木）	17日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	27日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）
7日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	10日（火） 15：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ タオルストレッチ（勝沼）	18日（水） 13：30～	ボディメイク（水野） ↓ シェイプアップ（新海）	27日（金） 11：20～	ボディコンバット30（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）
7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）	12日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	18日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	28日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）
7日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	14日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ストレッチ（梅津）	21日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ボディメイク（水野）	28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）
		14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）	21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）	28日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）
		14日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	21日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）		