

★フリー利用DAY★

4日(土)、18日(土)

骨密度測定会★7日(火) 14:00~20:00

11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		第4週目		第5週目		
2日(木) 15:00~	ボディメンテナスヨガ (Talk) ↓ ピラティス (岸波)	6日(月) 11:20~	エアロ30 (新海) ↓ バランスボール (鈴木)	13日(月) 11:20~	エアロ30 (新海) ↓ シェイプアップ (鈴木)	21日(火) 13:30~	体幹エクササイズ (藤沼) ↓ コアマッスル (VR)	28日(火) 13:30~	体幹エクササイズ (藤沼) ↓ コアマッスル (VR)	
2日(木) 18:00~	エナジーヨガ (Talk) ↓ ストレッチヨガ (岡部)	6日(月) 13:30~	チェアロ (新海) ↓ チェアロ (VR)	13日(月) 19:20~	ボディコンバット45 (水野) ↓ ボディコンバット45 (新海)	22日(水) 10:30~	骨盤メンテ (鈴木) ↓ シェイプアップ (藤沼)	29日(水) 10:30~	骨盤メンテ (鈴木) ↓ 体幹エクササイズ (新海)	
4日(土) 13:30~	通響わりレッスン ↓ 骨盤メンテ (鈴木)	9日(木) 11:20~	トーン30 (水野) ↓ 骨盤メンテ (鈴木)	15日(水) 13:30~	ボディメイク (水野) ↓ シェイプアップ (新海)	22日(水) 13:30~	ボディメイク (水野) ↓ ウルトラ体操 (VR)	29日(水) 13:30~	ボディメイク (水野) ↓ セルフケア (VR)	
4日(土) 14:30~	ボディコンバット45 (新海or水野orVR) ↓ ボディコンバット45 (新海)	9日(木) 13:30~	骨盤メンテ (鈴木) ↓ セルフケア (VR)	15日(水) 19:20~	トーン30 (水野) ↓ コア30 (VR)	22日(水) 14:20~	シバム30 (鈴木) ↓ ボディメイク (水野)	29日(水) 14:20~	シバム30 (鈴木) ↓ シバム30 (VR)	
4日(土) 19:10~	通響わりレスミルズ ↓ ボディバランス45 (VR)	9日(木) 15:00~	ボディメンテナスヨガ (Talk) ↓ ピラティス (岸波)	16日(木) 15:00~	ボディメンテナスヨガ (Talk) ↓ ピラティス (岸波)	22日(水) 18:30~	筋力ストレッチ (藤沼) ↓ 筋力ストレッチ (新海)	30日(木) 13:30~	骨盤メンテ (鈴木) ↓ フットマッシュ (VR)	
		9日(木) 18:00~	エナジーヨガ (Talk) ↓ ストレッチヨガ (岡部)	16日(木) 18:00~	エナジーヨガ (Talk) ↓ ストレッチヨガ (岡部)	24日(金) 19:20~	シバム (鈴木) ↓ シバム30 (VR)	30日(木) 14:30~	エアロ30 (新海) ↓ エアロ30 (VR)	
		10日(金) 14:20~	トーン30 (水野) ↓ ボディコンバット30 (新海)	18日(土) 13:30~	通響わりレッスン ↓ シェイプアップ (新海)	25日(土) 13:30~	通響わりレッスン ↓ セルフケア (VR)	30日(木) 15:00~	ボディメンテナスヨガ (Talk) ↓ ピラティス (岸波)	
		10日(金) 15:00~	筋力&ストレッチ (水野) ↓ 筋力&ストレッチ (新海)	18日(土) 14:30~	ボディコンバット45 (新海or水野orVR) ↓ ボディコンバット45 (水野)	25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)	30日(木) 18:00~	エナジーヨガ (Talk) ↓ ストレッチヨガ (岡部)	
		10日(金) 18:30~	コアマッスル (水野) ↓ コアマッスル (VR)	18日(土) 19:10~	通響わりレスミルズ ↓ ボディバランス45 (VR)	25日(土) 19:10~	通響わりレスミルズ ↓ シバム45 (VR)			
		11日(土) 11:20~	シェイプピクス (水野) ↓ ピラティス (梅津)							
		11日(土) 13:30~	通響わりレッスン ↓ 筋力ストレッチ (藤沼)							
		11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)							
		11日(土) 19:10~	通響わりレスミルズ ↓ コア45 (VR)							