

11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★

4日(土)、18日(土)

骨密度測定会★7日（火）14：00～20：00

青山学院大学 17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	
2日（木） 16:00～	ボディメンテナンスヨガ（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（阿部）	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～	通臂わりレッスン ↓ 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～	通臂わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	9日（木） 15:00～	ボディメンテナンスヨガ（Talk） ↓ ピラティス（岸波）	16日（木） 15:00～	ボディメンテナンスヨガ（Talk） ↓ ピラティス（岸波）	22日（水） 18:30～	筋膜ストレッチ（藤沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	30日（木） 13:30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ フットマシク（VR）
		9日（木） 18:00～	エナジーヨガ（Talk） ↓ ストレッチヨガ（阿部）	16日（木） 18:00～	エナジーヨガ（Talk） ↓ ストレッチヨガ（阿部）	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～	通臂わりレッスン ↓ シェイプアップ（新海）	25日（土） 13:30～	通臂わりレッスン ↓ セルフケア（VR）	30日（木） 15:00～	ボディメンテナンスヨガ（Talk） ↓ ピラティス（岸波）
		10日（金） 15:00～	筋膜&ストレッチ（水野） ↓ 筋膜&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（阿部）
		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～	通臂わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	25日（土） 19:10～	通臂わりレスミルズ ↓ 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～	通臂わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（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～	通臂わりレスミルズ ↓ コア45（VR）						