

12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★ 12月9日（土）・23日（土）

骨密度測定会★4日（月）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） 19：20～	シバム30（鈴木） ↓ シバム30（VR）	5日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ フットマジック（VR）	11日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	19日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ コアマッスル（VR）	26日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ ピラティス（VR）
2日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ エアロ30（VR）	6日（水） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ 骨盤ストレッチ20（勝沼）	11日（月） 18：30～	シェイプアップ（梅澤） ↓ コアマッスル（VR）	20日（水） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ 骨盤ストレッチ20（勝沼）	27日（水） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ 骨盤ストレッチ20（勝沼）
2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（VR）	6日（水） 11：20～	太極舞（兼田） ↓ 太極舞（VR）	12日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ セルフケア（VR）	20日（水） 11：20～	太極舞（兼田） ↓ 太極舞（VR）	27日（水） 11：20～	太極舞（兼田） ↓ 太極舞（VR）
2日（土） 19：10～	通替わりレスミルズ ↓ ボディバランス（VR）	6日（水） 14：20～	シバム（鈴木） ↓ エアロ30（新海）	13日（水） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ 骨盤ストレッチ20（勝沼）	20日（水） 13：30～	ボディメイク（水野） ↓ セルフケア（VR）	27日（水） 13：30～	ボディメイク（水野） ↓ ウルトラ体操（VR）
		6日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	13日（水） 11：20～	太極舞（兼田） ↓ 太極舞（VR）	20（水） 14：20～	シバム（鈴木） ↓ ボディメイク（水野）	27日（水） 14：20～	シバム（鈴木） ↓ ボディメイク（水野）
		7日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ セルフケア（VR）	13日（水） 13：30～	ボディメイク（水野） ↓ ピラティス（VR）	20日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（水野）	27日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（水野）
		7日（木） 15：00～	ボディメンテナンソガ（Talk） ↓ ピラティス40（岸波）	13日（水） 14：20～	シバム（鈴木） ↓ エアロ30（新海）	21日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ フットマジック（VR）	28日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ コアマッスル（VR）
		7日（木） 18：00～	エナジーヨガ（Talk） ↓ ストレッチヨガ（阿部）	13日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	21日（木） 15：00～	ボディメンテナンソガ（Talk） ↓ ピラティス40（岸波）	28日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
		8日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	14日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ フットマジック（VR）	21日（木） 18：00～	エナジーヨガ（Talk） ↓ ストレッチヨガ（阿部）	28日（木） 15：00～	ボディメンテナンソガ（Talk） ↓ ピラティス40（岸波）
		8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）	14日（木） 15：00～	ボディメンテナンソガ（Talk） ↓ ピラティス40（岸波）	22日（金） 19：20～	シバム30（鈴木） ↓ シバム30（VR）	28日（木） 18：00～	エナジーヨガ（Talk） ↓ ストレッチヨガ（阿部）
		8日（金） 13：30～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ シェイプアップ（新海）	14日（木） 18：00～	エナジーヨガ（Talk） ↓ ストレッチヨガ（阿部）	23日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）	29日（金） 19：20～	シバム30（鈴木） ↓ シバム30（VR）
		8日（金） 19：20～	シバム30（鈴木） ↓ シバム30（VR）	15日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	23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&新海）	30日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ ボディメイク（水野）
		9日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	15日（金） 19：20～	シバム30（鈴木） ↓ シバム30（VR）	23日（土） 19：10～	通替わりレスミルズ ↓ ボディバランス（VR）	30日（土） 14：20～	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）	16日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ ストレッチ（梅澤）			30日（土） 15：15～	短縮音楽プログラム ↓ ボディバランス45（VR）
9日（土） 19：10～	通替わりレスミルズ ↓ ボディバランス（VR）	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～	通替わりレスミルズ ↓ ボディバランス（VR）		