

1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★13日（土）、20日（土）

骨密度測定会★15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		
4日（木） 13：30～	ベーシックエアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	11日（木） 14：20～	ステップサーキット ↓ シバム30（VR）	15日（月） 11：20～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	22日（月） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ（VR）	30日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（スタッフ） ↓ コアマッスル（VR）	
5日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	13日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ボディメイク（水野）	16日（火） 13：30～	体幹トレーニング（スタッフ） ↓ コアマッスル（VR）	22日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）			
5日（金） 11：20～	ベーシックエアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	13日（土） 14：30～	ボディコンパット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンパット45（新海）	17日（水） 10：30～	骨盤ストレッチ（勝沼） ↓ タオルストレッチ（新海）	23日（火） 13：30～	体幹トレーニング（スタッフ） ↓ セルフケア（VR）			
5日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ コアマッスル（VR）			19日（金） 17：30～	シバム30（VR） ↓ 中止	25日（木） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ サーキット（水野）			
5日（金） 19：20～	ボディメイク（水野） ↓ シバム30（VR）			20日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	27日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ シェイプアップ（新海）			
6日（土） 11：20～	シェイプピクス（水野） ↓ ベーシックエアロ30（新海）			20日（土） 14：30～	ボディコンパット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンパット45 野＆新海	（水）	27日（土） 14：30～		ボディコンパット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）	
6日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ストレッチ（梅津）									
13日（土） 14：30～	ボディコンパット （新海or水野orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）									