





4月15日までのスタジオ変更

| 1週目 | | 2週目 | | 3週目 | |
|-----------------------|--|------------------------|---|------------------------|--|
| 4月3日 (水) 18:30～ | 筋膜ストレッチ  ボディコンバット ビギナー(VR) | 4月8日 (月) 19:10～ | ボディコンバット 45(新海)  ボディコンバット 60(VR) | 4月15日 (月) 19:10～ | ボディコンバット 45(新海) ボディコンバット 60(VR) |
| 4月5日 (金) 18:31～ | バランスボール  ボディバランス ビギナー(VR) | 4月9日 (火) 18:30～ | シェイプアップ (新海)  ボディバランス ビギナー(VR) | | |
| | | 4月10日 (水) 18:30～ | 筋膜ストレッチ  ボディコンバット ビギナー(VR) | | |
| | | 4月12日 (金) 18:31～ | バランスボール  ボディバランス ビギナー(VR) | | |