
























## 3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★3月13日（土）★3月27日（土）★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
2日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田）  コアマッスル（水野）	11日（木） 10：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）	18日（木） 10：30～	週替わりレッスン  アクティブストレッチ（鈴木）	25日（木） 10：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）
4日（木） 10：30～	週替わりレッスン  アクティブストレッチ（鈴木）	12日（金） 13：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）	19日（金） 13：30～	週替わりレッスン  タオルストレッチ（新海）	26日（金） 10：30～	チェアロ30（新海）  チェアロ（VR）
5日（金） 13：30～	週替わりレッスン  筋膜ストレッチ（勝沼）	13日（土） 11：30～	エアロ30（新海）  バランスボール（水野）			26日（金） 11：30～	ボディコンバット30（新海）  ボディコンバット30（VR）
6日（土） 13：30～	スタッフVR  コアマッスル（VR）	13日（土） 13：30～	スタッフVR  エアロ30（VR）			26日（金） 13：30～	週替わりレッスン  フットマジック（鈴木）
6日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR）  ボディコンバット45（VR）	13日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR）  ボディコンバット45（新海）			27日（土） 13：30～	スタッフVR  フットマジック（鈴木）
6日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  シバム45（VR）	13日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  シーエクスワークス30（VR）			27日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR）  ボディコンバット45（新海）
						27日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  ボディバランス45（VR）

## 今月のイベント

日にち	時間	予定	場所	参加費	内容
3/9（火）	14：00～20：00	骨密度測定会 	フロント前	無料	皆さんの骨は元気ですか？ 骨密度を測ってみましょう♪
3/13（土） 3/27（土）	10：00～21：00	フリー利用デイ 		無料	全ての会員が10：00～21：00まで 利用可能です。是非ご利用ください。