



4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月10日（土）★4月24日（土）★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
3日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	5日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	17日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	24日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）
3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）	7日（水） 11：30～	太極舞（兼田） ↓ エアロ30（新海）	17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）	24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）
3日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）	10日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	17日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ パディバランス45（VR）	24日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）
		10日（土） 13：30～	週替わりレスミルズ ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）				
		10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）				
		10日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）				

今月のイベント

日にち	時間	予定	場所	参加費	内容
4/6（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♪
4/10（土） 4/24（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。