

5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★5月15日（土）★5月29日（土）★ 骨密度測定会18日（火） 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（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	6日（木） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ 体幹エクササイズ（勝沼）	10日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	18日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田） ↓ ストレッチポール（新海）	25日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田） ↓ コア30（VR）
1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）	6日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	11日（火） 15：00～	セルフケア(兼田) ↓ 中止	19日（水） 14：30～	シバム（鈴木） ↓ シバム30（VR）	27日（木） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ タオルストレッチ（新海）
1日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	6日（木） 19：30～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）	11日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田） ↓ ボディバランス45（VR）	20日（木） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ ラジオ体操（勝沼）	27日（木） 19：30～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）
		7日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	12日（水） 13：30～	がんばれ！腹筋（勝沼） ↓ がんばれ！腹筋（VR）	20日（木） 11：30～	トーン30（水野） ↓ シェイプアップ（勝沼）	28日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）
		7日（金） 11：00～	ボディコンバット（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）	12日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 中止	22日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ タオルストレッチ（新海）	28日（金） 11：30～	ボディコンバット（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）
		8日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）	12日（水） 19：30～	トーン30（水野） ↓ コア30（VR）	22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）	29日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）
		8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（木） 11：30～	トーン30（水野） ↓ コアマッスル（VR）	22日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	29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）
		8日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	13日（木） 13：30～	コアマッスル（水野） ↓ コアマッスル（VR）			29日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）
				15日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）				
				15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）				
				15日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）				