

6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★6月12日（土）★6月26日（土）★骨密度測定会8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（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田）  ピラティスフリー（梅津）	7日（月） 10：30～	はじめてピラティス（兼田）  はじめてピラティス（梅津）	14日（月） 10：30～	はじめてピラティス（兼田）  タオルストレッチ（新海）	21日（月） 10：30～	はじめてピラティス（兼田）  はじめてピラティス（梅津）	28日（月） 10：30～	はじめてピラティス（兼田）  はじめてピラティス（梅津）
2日（水） 13：30～	がんばれ！腹筋（勝沼）  がんばれ！腹筋（新海）	7日（月） 13：30～	チェアロ（新海）  チェアロ（VR）	14日（月） 19：30～	ボディコンバット45（新海）  ボディコンバット45（VR）	21日（月） 14：20～	太極舞（兼田）  太極舞（VR）	28日（月） 14：20～	太極舞（兼田）  太極舞（VR）
2日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼）  筋膜ストレッチ（梅津）	8日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田）  ピラティスフリー（梅津）	15日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田）  ピラティスフリー（梅津）	22日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田）  ピラティスフリー（梅津）	29日（火） 15：00～	セルフケア（兼田）  セルフケア（梅津）
2日（水） 19：30～	トーン30（水野）  コア30（VR）	10日（木） 10：30～	骨盤メンテ（鈴木）  リラックスヨガ（梅津）	16日（水） 10：30～	フットマジック（鈴木）  シェイプアップ（梅津）	24日（木） 14：20～	エアロ30（新海）  エアロ30（VR）	29日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田）  ピラティスフリー（梅津）
3日（木） 11：30～	トーン30（水野）  シェイプアップ（鈴木）	10日（木） 13：30～	コアマッスル（水野）  コアマッスル（VR）	16日（水） 14：30～	シバム（鈴木）  シバム30（VR）	26日（土） 13：30～	週替わりレッスン  筋膜ストレッチ（勝沼）		
3日（木） 13：30～	コアマッスル（水野）  はじめてピラティス（梅津）	12日（土） 13：30～	週替わりレッスン  バランスボール（水野）	17日（木） 11：30～	トーン30（水野）  シェイプアップ（鈴木）	26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）		
5日（土） 11：30～	エアロ30（新海）  バランスボール（水野）	12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）	17日（木） 14：20～	エアロ30（新海）  エアロ30（VR）	26日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  コア30（VR）		
5日（土） 13：30～	週替わりレッスン  骨盤メンテ（鈴木）	12日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  シバム45（VR）	17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）				
5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）			19日（土） 13：30～	週替わりレッスン  リラックスヨガ（梅津）				
5日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  コア30（VR）			19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）				
				19日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ  ボディバランス45（VR）				