

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★5日（土）、19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							
3日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（新海）	7日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	19日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	23日（水） 11：20～	えんじょいヨガ（梅津） ↓ チェアロ（新海）	28日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）						
5日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ ボールピクス（水野）	12日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	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（新海）	23日（水） 13：30～	はじめてピラティス（勝沼） ↓ はじめてピラティス（梅津）	28日（月） 19：20～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）						
5日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	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（VR）	19日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	23日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（梅津）	29日（火） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ 体幹エクササイズ（勝沼）						
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（新海）	12日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）			24日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	29日（火） 15：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）						
5日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）					24日（木） 19：20～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）	29日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ ボールピクス（水野）						
						25日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ はじめてピラティス（梅津）	31日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）						
						25日（金） 11：20～	ボディコンバット30（新海） ↓ 体幹エクササイズ（勝沼）	31日（木） 19：10～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）						
						26日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ ボールピクス（水野）								
						26日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ シェイプアップ（梅津）								
						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（VR）								
						26日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）								