

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★9日（土）、23日（土）

骨密度測定会★12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（金） 10：30～ | チェアロ30（新海） ↓ がんばれ！腹筋（勝沼） | 7日（木） 10：30～ | フットマジック（鈴木） ↓ ウルトラ体操（VR） | 11日（月） 13：30～ | チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR） | 23日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野） | 28日（木） 14：20～ | エアロ30（新海） ↓ エアロ（VR） |
| 1日（金） 11：20～ | ボディコンバット30（新海） ↓ バランスボール（水野） | 9日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野） | 12日（火） 14：20～ | ステップサーキット（新海） ↓ エアロ30（VR） | 23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） | 30日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木） |
| 1日（金） 18：30～ | コアマッスル（水野） ↓ 体幹エクササイズ（梅津） | 9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（火） 15：00～ | タオルストレッチ（新海） ↓ セルフケア（VR） | 23日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR） | 30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） |
| 2日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木） | 9日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR） | 14日（木） 10：30～ | フットマジック（鈴木） ↓ ウルトラ体操（VR） | | | 30日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR） |
| 2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） | | | 14日（木） 13：30～ | シェイプアップ ↓ コアマッスル（VR） | | | | |
| 2日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR） | | | 16日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ チェアロ（新海） | | | | |
| | | | | 16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） | | | | |
| | | | | 16日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR） | | | | |