

## 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）							