

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★7日（土）、21日（土）

骨密度測定会★17日（火）14：00～20：00

| 第1週目 | | 第2週目 | | 第3週目 | | 第4週目 | |
|-----------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|---|
| 2日（月） 11：30～ | シェイプピクス（水野） ↓ シェイプアップ（勝沼） | 9日（月） 13：30～ | チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR） | 16日（月） 13：30～ | チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR） | 26日（木） 14：20～ | エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR） |
| 2日（月） 18：30～ | 体幹エクササイズ（梅津） ↓ コアマッスル（水野） | 12日（木） 10：30～ | フットマジック（鈴木） ↓ ウルトラ体操（VR） | 19日（木） 13：30～ | シェイプアップ ↓ コアマッスル（VR） | 28日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野） |
| 7日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木） | 12日（木） 14：20～ | エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR） | 21日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼） | 28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） |
| 7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（木） 19：20～ | ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR） | 21日（土） 14：30～ | ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット50（新海） | 28日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR） |
| 7日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR） | 13日（金） 10：30～ | チェアロ（新海） ↓ がんばれ！腹筋（勝沼） | 21日（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR） | ※第5週目の変更はありません。 | |
| | | 13日（金） 11：20～ | ボディコンバット30（新海） ↓ バランスボール（水野） | | | | |
| | | 13日（金） 18：30～ | コアマッスル（水野） ↓ 体幹エクササイズ（梅津） | | | | |
| | | 14日（土） 11：20～ | エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野） | | | | |
| | | 14日（土） 13：30～ | 週替わりレッスン ↓ えんじょいヨガ（梅津） | | | | |
| | | 14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（土） 19：10～ | 週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR） | | | | |