

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）				