

6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★11日（土）、25日（土）
骨密度測定会★14日（火） 14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
4日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	7日（火） 10：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	13日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野） ↓ シェイプアップ（勝沼）	23日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）
4日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	7日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	13日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	25日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（梅津）
4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）	11日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	13日（月） 18：30～	体幹エクササイズ（梅津） ↓ コアマッスル（水野）	25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）
4日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）	11日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ シェイプアップ（勝沼）	16日（木） 13：30～	シェイプアップ ↓ コアマッスル（VR）	25日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）
		11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）	18日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）		
		11日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	18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）	29日（水） 13：30～	はじめてピラティス（勝沼） ↓ バランスボール（新海）
				18日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）		
						第5週目	