

3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★4日（土）、18日（土）

骨密度測定会★14日（火）14：00～20：00

修正版

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目		
2日（木） 11：20～	トーン30（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	6日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野） ↓ エアロ30（新海）	13日（月） 15：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ ストレッチ（水野）	23日（木） 10：30～	シェイプアップ（鈴木） ↓ ボディメイク（水野）	27日（月） 11：20～	シェイプピクス（水野） ↓ バランスボール（鈴木）	
2日（木） 13：30～	骨盤メンテ（鈴木） ↓ セルフケア（VR）	6日（月） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ ウルトラ体操（VR）	17日（金） 15：00～	マッスルシェイプ（勝沼） ↓ シェイプアップ（新海）	25日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	27日（月） 13：30～	体幹エクササイズ（勝沼） ↓ ウルトラ体操（VR）	
2日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	6日（月） 19：20～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）	17日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	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（VR）	27日（月） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ サーキット（水野）	
3日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	11日（土） 10：30～	ラジオ体操 ↓ ウルトラ体操（VR）	18日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ストレッチ（梅津）	25日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ CORE45（VR）	27日（月） 15：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ タオルストレッチ（勝沼）	
3日（金） 11：20～	ボディコンバット30（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）	11日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（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（新海）			27日（月） 19：20～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）	
4日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	11日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	18日（土） 19：10～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディバランス45（VR）			28日（火） 10：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	
4日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	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（VR）	28日（火） 13：30～				チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）		
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（新海）	11日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	28日（火） 18：30～				エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）		
4日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）			30日（木） 14：20～				エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）		