





## 4月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

第1週目		第2週目		第3週目	
1日(土) 13:30~	交替わりレッスン  骨盤メンテ(鈴木)	8日(土) 13:30~	交替わりレッスン  ボディメイク(水野)	15日(土) 13:30~	交替わりレッスン  体幹エクササイズ(勝沼)
1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)	8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)	15日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR)  中止
1日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  シバム 45(VR)	8日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  ボディバランス 45(VR)	15日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  コア 45(VR)

**フリー利用DAY★8日(土)、22日(土)**

**骨密度測定会★18日(火) 14:00~20:00**

第4週目		第5週目			
22日(土) 13:30~	交替わりレッスン  ストレッチ(梅津)	26日(水) 13:30~	ボディメイク(水野)  コアマッスル(VR)	28日(金) 14:20~	トーン30(水野)  バランスボール(鈴木)
22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(木) 11:20~	トーン30(水野)  骨盤メンテ(鈴木)	28日(金) 15:00~	筋膜&ストレッチ(水野)  筋膜ストレッチ(勝沼)
22日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  ボディバランス45(VR)	27日(木) 13:30~	骨盤メンテ(鈴木)  ストレッチ(梅津)	28日(金) 18:30~	コアマッスル(水野)  骨盤メンテ(鈴木)
		27日(木) 14:20~	エアロ30(新海)  エアロ30(VR)		