













5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	
6日(土) 13:30~	交替わりレッスン  骨盤メンテ(鈴木)	13日(土) 11:20~	エアロ30(新海)  シェイプピクス(水野)	15日(月) 13:30~	体幹エクササイズ(勝沼)  ウルトラ体操(VR)
6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)	13日(土) 13:30~	交替わりレッスン  筋膜ストレッチ(勝沼)	17日(水) 13:30~	ボディメイク(水野)  コアマッスル(VR)
6日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  中止	13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)	20日(土) 13:30~	交替わりレッスン  シェイプアップ(新海)
5月6日(土)は短縮営業 10:00~20:00まで ご協力の程宜しくお願いいたします。		13日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  ボディバランス45(VR)	20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)
				20日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  シバム45(VR)

フリー利用DAY★13日(土)、27日(土)

骨密度測定会★16日(火) 14:00~20:00

第4週目				第5週目	
24日(水) 13:30~	ボディメイク(水野)  シェイプアップ(新海)	27日(土) 11:20~	エアロ30(新海)  シェイプピクス(水野)	29日(月) 10:30~	はじめてピラティス(勝沼)  バランスボール(鈴木)
24日(水) 19:20~	トーン30(水野)  コア45(VR)	27日(土) 13:30~	交替わりレッスン  ストレッチ(梅津)	29日(月) 13:30~	体幹エクササイズ(勝沼)  フットマジック(VR)
25日(木) 14:20~	エアロ30(新海)  エアロ30(VR)	27日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR)  ボディコンバット60(新海)	29日(月) 15:00~	筋膜&ストレッチボール(勝沼)  筋膜&ストレッチボール(水野)
27日(土) 10:30~	ラジオ体操+筋トレ  ウルトラ体操(VR)	27日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ  ボディバランス45(VR)	31日(水) 13:30~	ボディメイク(水野)  コアマッスル(VR)