

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★10日（土）、24日（土）

骨密度測定会★13日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目	
3日(土) 11:20~	エアロ30(新海) ↓ シェイプピクス(水野)	5日(月) 11:20~	シェイプピクス(水野) ↓ エアロ30(新海)	14日(水) 13:30~	ボディメイク(水野) ↓ コアマッスル(VR)	19日(月) 14:20~	ステップサーキット(新海) ↓ サーキット(水野)	26日(月) 13:30~	体幹エクササイズ(勝沼) ↓ ウルトラ体操(VR)
3日(土) 13:30~	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ(勝沼)	5日(月) 13:30~	体幹エクササイズ(勝沼) ↓ ウルトラ体操(VR)	15日(木) 13:30~	骨盤メンテ(鈴木) ↓ セルフケア(VR)	22日(木) 10:30~	シェイプアップ(鈴木) ↓ シェイプアップ(新海)	26日(月) 15:00~	筋膜&ストレッチボール(勝沼) ↓ ストレッチ(水野)
3日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR) ↓ ボディコンバット45(水野)	5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(土) 11:20~	エアロ30(新海) ↓ シェイプピクス(水野)	22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)	29日(木) 14:20~	エアロ30(新海) ↓ エアロ30(VR)
3日(土) 19:10~	週替わりレスミルズ ↓ シバム45(VR)	7日(水) 11:20~	太極舞 ↓ 太極舞(VR)	17日(土) 13:30~	週替わりレッスン ↓ シェイプアップ(新海)	24日(土) 13:30~	週替わりレッスン ↓ ストレッチ(梅津)		
		10日(土) 11:20~	エアロ30(新海) ↓ ボディメイク(水野)	17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)	24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)		
		10日(土) 13:30~	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ(鈴木)	17日(土) 19:10~	週替わりレスミルズ ↓ コア45(VR)	24日(土) 19:10~	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45(VR)		
		10日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR) ↓ ボディコンバット45(水野)						
		10日(土) 19:10~	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45(VR)						