

◆9月のスタジオプログラム変更のお知らせ◆

| | | |
|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| 3日(月) 14:10～14:40 | 筋膜+α(新海) | ⇒ 14:10～14:30筋膜ストレッチ |
| 3日(月) 14:50～15:20 | ズンバ30(東城) | ⇒ 14:40～15:10 ズンバ30(東城) |
| 3日(月) 16:00～16:45 | ボディバランスVR45 | ⇒ 15:20～16:20 ヨガ(Taiki) |
| 3日(月) 17:30～18:00 | ボディコンバット30VR | ⇒ 17:20～17:50ボディコンバットVR30 |
| 3日(月) 18:00～19:00 | 月替わりレスミルズ | ⇒ 18:00～19:00エナジーヨガ(Taiki) |
| 7日(金) 15:00～16:00 | ボディメンテナンスヨガ(taiki) | ⇒ ボディバランスVR60 |
| 7日(金) 19:00～20:00 | エナジーヨガ(Taiki) | ⇒ ボディバランスVR |
| 10日(月) 14:10～14:40 | 筋膜+α(新海) | ⇒ 14:10～14:30筋膜ストレッチ |
| 10日(月) 14:50～15:20 | ズンバ30(東城) | ⇒ 14:40～15:10 ズンバ30(東城) |
| 10日(月) 16:00～16:45 | ボディバランスVR45 | ⇒ 15:20～16:20ボディメンテナンスヨガ(Taiki) |
| 10日(月) 17:30～18:00 | ボディコンバット30VR | ⇒ 17:20～17:50ボディコンバットVR30 |
| 10日(月) 18:00～19:00 | 月替わりレスミルズ | ⇒ 18:00～19:00エナジーヨガ(Taiki) |
| 13日(水) 13:30～14:00 | チェアロ(加藤) | ⇒ 中止 |
| 13日(水) 18:20～ | はじめてピラティス(加藤) | ⇒ 18:10～ ※10分早く開始 |
| 13日(水) 19:20～ | ボディコンバット45(新海) | ⇒ 19:10～ ボディコンバット60(VR) |
| 14日(金) 15:00～16:00 | ボディメンテナンスヨガ(taiki) | ⇒ ボディバランスVR60 |
| 14日(金) 19:00～20:00 | エナジーヨガ(Taiki) | ⇒ ボディバランスVR60 |
| 21日(金) 15:00～16:00 | ボディメンテナンスヨガ(taiki) | ⇒ ボディバランスVR60 |
| 21日(金) 19:00～20:00 | エナジーヨガ(Taiki) | ⇒ ボディバランスVR60 |
| 25日(火) 14:00～ | 猫背ピラティス(中野) | ⇒ 猫背ピラティス(加藤) |
| 28日(金) 15:00～16:00 | ボディメンテナンスヨガ(taiki) | ⇒ ボディバランスVR60 |
| 28日(金) 19:00～20:00 | エナジーヨガ(Taiki) | ⇒ ボディバランスVR60 |