

5月16日～スタジオプログラム変更のお知らせ

第3週目		第4週目		第5週目	
16日（木） 11：00～	剣道（鈴木） ↓ ボディバランスビギナー（VR）	20日（月） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ストレッチポール（兼田）	27日（月） 10：30～	週替わりレッスン ↓ はじめてピラティス（兼田）
16日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ長寿体操（佐藤）	20日（月） 14：10～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）	27日（月） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ボディコンバット30（新海）
17日（金） 11：30～	ボディコンバットテック（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）	21日（火） 13：30～	バランスボール ↓ 青竹ビクス（渡邊）	27日（月） 19：10～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット60（VR）
17日（金） 11：50～	ボディコンバット30（新海） ↓ 12：00～ ボディコンバットビギナー（VR）	22日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	29日（水） 13：30～	バランスボール ↓ 青竹ビクス（渡邊）
		23日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ ウルトラ長寿体操（佐藤）	29日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）
		23日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ストレッチポール（兼田）		
		25日（土） 11：00～	エアロ30（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）		