

6月15日まで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） 10：30～	ラジオ体操+下肢強化 ↓ ウルトラ体操（佐藤）	3日（月） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）	10日（月） 10：30～	週替わりレッスン ↓ 青竹ビクス（渡邊）
1日（土） 11：00～	エアロ30（新海） ↓ はじめてピラティス（兼田）	3日（月） 14：10～	ボディコンバット30（新海） ↓ 青竹ビクス（渡邊）	10日（月） 14：10～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）
6月8日（土）は 会員フリー利用日😊 会員であれば 10：00～21：00まで 利用できます！ それに伴い、スタジオが 特別スケジュールになります！ ※詳細は当施設の掲示か、後の お知らせをお待ちください。		3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）	12日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）
		5日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	13日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 青竹ビクス（渡邊）
		6日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ シバム30（鈴木）	14日（金） 14：05～	シバム45（VR） ↓ 14：10～ シバムテック&シバム30（鈴木）
		6日（木） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ シバム30（VR）	14日（金） 18：30～	バランスボール ↓ 筋膜ストレッチ
		7日（金） 10：30～	ブルーエクササイズ ↓ 青竹ビクス（渡邊）	15日（土） 11：00～	エアロ30（新海） ↓ ウォーキング（渡邊）
		7日（金） 11：00～	筋膜ストレッチ ↓ コンディショニング（渡邊）		