

SH' BAMお披露目レッスン開催のお知らせ！

メディカルフィットネスさくらをご利用頂きまして誠にありがとうございます。
新プログラムSH' BAMお披露目レッスン開催に伴い下記日程につきまして
一部スタジオスケジュールに変更がございます。

下記日程をご確認頂きご参加頂きます様ご案内申し上げます。

◆尚、表示の2日間は10:00～21:00までフリー利用といたします。◆

	6月8日(土)	6月22日(土)
10:00	ラジオ体操+下半身強化 10:30～10:45	はじめてピラティス (兼 田) 10:30～11:00
11:00	エアロ30 (新 海) 11:00～11:30	エアロ30 (新 海) 11:10～11:40
12:00		
13:00	筋膜ストレッチ 13:30～13:50	ウルトラ体操 13:30～14:00 (佐 藤)
14:00	SH' BAM(シバム)テック 14:00～14:15 SH' BAM(シバム)30 14:20～14:50 (鈴 木)	SH' BAM(シバム)テック 14:10～14:25 SH' BAM(シバム)30 14:30～15:00 (鈴 木)
15:00	ボディコンバットMIX60 15:00～16:00 (新 海)	ボディコンバットMIX60 15:10～16:10 (新 海)
16:00		
17:00		
18:00	ボディコンバットVR 18:00～19:00	ボディコンバットVR 18:00～19:00
19:00	ボディバランスVR 19:10～20:10	ボディバランスVR 19:10～20:10
20:00		
close		