

## 6月16日からスタジオプログラム変更のお知らせ

第4週目		第5週目	
17日（月） 10：30～	週替わりレッスン  はじめてピラティス （兼田）	24日（月） 10：30～	週替わりレッスン  はじめてピラティス （兼田）
17日（月） 11：00～	バランスボール  青竹ビクス（渡邊）	25日（火） 18：30～	シェイプアップ  はじめてピラティス （兼田）
17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）	26日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ  18：20～ ボディバランス30（VR）
19日（水） 11：00～	バランスボール  青竹ビクス（渡邊）	27日（木） 14：10～	週替わりレッスン  コンディショニング （渡邊）
19日（水） 11：40～	シバムビギナー&30 （VR）  シバムテック&30 （鈴木）	28日（金） 18：30～	バランスボール  筋膜ストレッチ（鈴木）
19日（水） 13：30～	バランスボール  中止	29日（土） 10：30～	ラジオ体操  はじめてピラティス （兼田）
19日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ  18：20～ ボディバランス30（VR）	29日（土） 11：00～	エアロ30（新海）  11：10～ 青竹ビクス（渡邊）
20日（木） 13：30～	チェアロ（新海）  ウルトラ体操（佐藤）		
20日（木） 14：10～	週替わりレッスン  シバム30（鈴木）		
21日（金） 10：30～	ブルーエクササイズ  ウォーキング（渡邊）		
21日（金） 11：00～	筋膜ストレッチ  コンディショニング （渡邊）		