

7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	
1日（月） 10：30～	はじめてピラティス （兼田） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	8日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（兼田）
1日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ 11：00～ エアロ30（新海）	8日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）
1日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）	8日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ ボディコンバット30 （新海）
1日（月） 15：00～	ボディメンテナンスヨガ （Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）	8日（月） 15：00～	ボディメンテナンスヨガ （Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）
1日（月） 18：00～	エナジーヨガ （Taiki） ↓ ボディバランス60 （VR）	8日（月） 18：00～	エナジーヨガ （Taiki） ↓ ボディバランス60 （VR）
1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）	9日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木）
2日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ 剣道【形】 （鈴木）	9日（火） 14：50～	ボディコンバット30 （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （VR）
2日（火） 14：00～	猫背ピラティス ↓ ボディバランス30（VR）	11日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜+シェイプ（兼田）
2日（火） 14：50～	ボディコンバット30 （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （新海）	11日（木） 19：20～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット45 （新海）
4日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 猫背ピラティス（兼田）	13日（土） 10：30～	はじめてピラティス （兼田） ↓ ラジオ体操（水野）
4日（木） 19：20～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット60 （VR）	13日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シバム30（鈴木）
		13日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）