

7月16日からの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（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ （兼田）	22日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）	29日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（兼田）
16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）	22日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ+シェイプ （新海）	29日（月） 13：30～	青竹ビクス ↓ 筋膜+シェイプ（新海）
18日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	22日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ ボディコンバット30 （新海）	29日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）
18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）	23日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木）	30日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ストレッチポール （兼田）
<div>7月20日（土）は 会員フリー利用日☺</div> <div>会員であれば 10：00～21：00まで 利用できます！</div> <div>それに伴い、スタジオが 特別スケジュールになります！</div> <div>※詳細は当施設の掲示か、お知 らせをお待ちください。</div>		23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）	30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）
		25日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ ストレッチポール （兼田）		
		25日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）		
		25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）		
		27日（土） 10：30～	はじめてピラティス （兼田） ↓ ラジオ体操（新海）		
		27日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）		
		27日（土） 14：00～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （VR）		