

8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（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）	5日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）	9日（金） 10：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ アクティブストレッチ（鈴木）
1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）	5日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ ストレッチポール（新海）	9日（金） 11：00～	コンディショニング（渡邊） ↓ シバム（鈴木）
3日（土） 10：30～	はじめてピラティス（兼田） ↓ コアマッスル（水野）	5日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ ボディコンバット30（新海）	9日（金） 11：30～	ボディコンバットテック（新海） ↓ 中止
3日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	6日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	9日（金） 11：50～	ボディコンバット30（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）
3日（土） 14：00～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）	6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）	9日（金） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ ボディバランス30（VR）
<div>8月10日（土）から 8月15日（木）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！ ※詳細は当施設の掲示か、お知 らせをお待ちください。</div>		7日（水） 10：30～	ブルーエクササイズ（鈴木） ↓ フットケア（渡邊）	9日（金） 19：10～	シバム（鈴木） ↓ シバム45（VR）
		8日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ バランスボール（水野）		
		8日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ピラティスフリー（兼田）		
		8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）		