

# スタジオスケジュール変更のお知らせ

日頃より、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。  
 下記日程につきまして一部変更があります。  
 尚、この期間は10:00～21:00までフリー利用といたします。

	8月10日(土)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:00	はじめてピラティス (兼田) 10:30～11:10	週替わりレッスン 10:30～(20分～30分)	フットケア (渡邊) 10:30～10:50	バランスボール 10:30～10:50
11:00	コアマッスル (水野) 11:20～11:40	筋膜ストレッチ 11:10～11:30	ウォーキング (渡邊) 11:00～11:40	シバム (鈴木) 14:00～14:45
12:00	ボディバランスVR30 12:00～12:30		ボディバランスVR30 12:00～12:30	
13:00	ピラティスフリー (佐藤) 13:30～14:10	ボディバランスビギナーVR 13:30～14:00	バランスボール 13:30～13:50	チェアロ (新海) 13:30～14:00
14:00	シバム (鈴木) 14:20～15:05	ボディバランスVR 14:00～15:00	シバムVR 14:00～14:45	週替わりレッスン 14:10～14:30
15:00	ボディコンバットVR 15:20～16:20	ボディコンバットVR 15:10～16:10	ボディコンバットVR 15:00～16:00	ボディバランスVR 15:00～16:00
16:00				
17:00				
		シバムVR 17:30～18:00	ボディコンバットVR 17:30～18:00	ボディバランスVR 17:30～18:00
18:00	ボディコンバットVR 18:00～19:00	ボディバランスVR 18:30～19:00	コアマッスル (水野) 18:30～19:00	ボディバランスVR 18:30～19:00
19:00	ボディバランスVR 19:10～20:10	ボディコンバットVR 19:10～20:10	ボディコンバット45 (新海) 19:10～19:55	ボディコンバットVR 19:10～20:10
20:00				
CLOSE				