

8月16日から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			
17日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	19日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）	26日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）	29日（木） 11：00～	シバム（鈴木） ↓ シバム45（VR）
17日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	19日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ コアマッスル（水野）	26日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ タオルストレッチ（新海） ※参加者タオル持参	29日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ バランスボール（兼田）
17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）	19日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）	26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（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）
8月24日（土）は 会員フリー利用日☺ 会員であれば 10：00～21：00まで 利用できます！ 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、後の お知らせをお待ちください。		20日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（兼田）	27日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（兼田）	29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）
		20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）	27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）	31日（土） 10：30～	はじめてピラティス（兼田） ↓ 中止
		21日（水） 10：30～	ブルーエクササイズ（鈴木） ↓ フットケア（渡邊）	28日（水） 10：30～	ブルーエクササイズ（鈴木） ↓ フットケア（渡邊）	31日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）
		22日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	28日（水） 13：30～	筋膜ストレッチ ↓ 中止	31日（土） 14：00～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバットMIX（新海）
		22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）	28日（水） 14：00～	シバム（鈴木） ↓ シバム45（VR）		