

## 8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			
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)
<p style="text-align: center;"><b>8月24日(土)は 会員フリー利用日☺</b></p> <p style="text-align: center;">会員であれば 10:00-21:00まで 利用できます!</p> <p style="text-align: center;">それに伴い、スタジオが 特別スケジュールになります!</p> <p>※詳細は当施設の掲示か、後の お知らせをお待ちください。</p>		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)		