

9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	
2日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）	9日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）
2日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ（水野）	9日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ タオルストレッチ（新海） ※タオル持参
2日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）	9日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ ボディコンバット30（新海）
3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（月） 15：00～ 18：00～	ボディメンテナンスヨガ（Taiki） エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）
3日（火） 14：00～	猫背ピラティス（佐藤） ↓ ボディバランス30（VR）	10日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（兼田）
3日（火） 14：50～	週替わりボディコンバット ↓ ボディコンバット30（新海）	10日（火） 14：50～	週替わりボディコンバット ↓ ボディコンバット30（VR）
4日（水） 11：00～	ウォーキング（渡邊） ↓ コアマッスル（水野）	11日（水） 10：30～	ブルーエクササイズ（鈴木） ↓ フットケア（渡邊）
4日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	12日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）
5日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	12日（木） 18：30～	ピラティスフリー ↓ ボディバランス30（VR）
5日（木） 19：20～	週替わりボディコンバット ↓ ボディコンバット60（新海）	12日（木） 19：20～	週替わりコンバット ↓ 19：10～ ボディコンバット60（VR）
7日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（水野）	14日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ ウルトラ体操（佐藤）
7日（土） 14：00～	週替わりボディコンバット ↓ ボディコンバット45（新海）	14日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）
		14日（土） 14：00～	週替わりボディコンバット ↓ ボディコンバット60（VR）