

9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・5週目	
17日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	24日（火） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）
17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）	24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）
18日（水） 10：30～	ブルーエクササイズ（鈴木） ↓ フットケア（渡邊）	25日（水） 10：30～	ブルーエクササイズ（鈴木） ↓ フットケア（渡邊）
18日（水） 13：30～	筋膜ストレッチ ↓ 中止	26日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ ウルトラ体操（佐藤）
18日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	26日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（水野）
19日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 猫背ピラティス（佐藤）	26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）
19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）	30日（月） 11：20～	週替わりレッスン ↓ ウルトラ体操（佐藤）
20日（金） 10：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ 中止	30日（月） 13：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ（兼田）
20日（金） 11：00～	コンディショニング（渡邊） ↓ 中止	30日（月） 14：00～	週替わりレッスン ↓ エアロ30（新海）
20日（金） 11：30～	ボディコンバットテック（新海） ↓ 中止	30日（月） 15：00～	ボディメンテナンスヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）
20日（金） 11：50～	ボディコンバット30（新海） ↓ 11：40～開始	30日（月） 18：00～	エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）