

10月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		第3週目		第4週目		第5週目	
1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）	8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）	15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）	22日（火）	さくら休業日	28日（月） 14：00～	エアロ30（新海） ↓ ストレッチポール（兼田）
3日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	10日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	16日（水） 10：30～	フットケア（渡邊） ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	24日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ（鈴木）	28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）
3日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	10日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 猫背ピラティス（佐藤）	16日（水） 11：00～	ウォーキング（渡邊） ↓ バランスボール（兼田）	24日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ ウルトラ体操（佐藤）	28日（月） 18：00～	エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60（VR）
5日（土） 14：00～	週替わりコンバット ↓ ボディコンバット60（VR）	12日（土） 14：00～	週替わりコンバット ↓ ボディコンバット45（新海）	16日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ ↓ 18：20～ ボディバランス30（VR）	24日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）	28日（月） 19：10～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット（VR）
				16日（水） 19：00～	Lesmils「トーン」（水野） ↓ ボディコンバット60（VR）	26日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	31日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）
				17日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	26日（土） 13：30～	がんばれ！腹筋 ↓ 中止	31日（土） 14：10～	週替わりレッスン ↓ がんばれ！腹筋（水野）
				17日（木） 14：10～	週替わりレッスン ↓ ピラティスフリー（兼田）	26日（土） 14：00～	週替わりコンバット ↓ ボディコンバット60（VR）		
				19日（土） 14：00～	週替わりコンバット ↓ ボディコンバット45（新海）				