

2月から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（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）	4日（火） 14：50～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （新海）	10日（月） 11：20～	ウルトラ体操（佐藤） ↓ ラジオ体操＋下肢強化 （水野）	17日（月） 15：00～ 19：00～	ボディメンテナンスヨガ エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60 （VR）	26日（水） 10：30～	フットケア（渡邊） ↓ フットマジック（鈴木）		
2月15日（土） 2月29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！  是非お越してください！		5日（水） 10：30～	フットケア（渡邊） ↓ フットマジック（鈴木）	10日（月） 15：00～ 19：00～	ボディメンテナンスヨガ エナジーヨガ（Taiki） ↓ ボディバランス60 （VR）	18日（火） 14：50～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （新海）	26日（水） 11：00～	ウォーキング（渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ（鈴木）		
		5日（水） 11：00～	ウォーキング（渡邊） ↓ エアロ30（新海）	10日（月） 19：10～	ボディコンバット45 （新海） ↓ ボディコンバット60 （VR）	20日（木） 10:30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木）	27日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ （鈴木）		
		6日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木）	11日（火） 14：50～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （VR）	20日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ 下肢強化（水野）	27日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ バランスボール（水野）		
		7日（金） 10：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ ラジオ体操＋下肢強化 （兼田）	13日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ （鈴木）	22日（土） 14：00～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット45 （VR）	28日（金） 10：30～	青竹ビクス（渡邊） ↓ 太極舞（兼田）		
		7日（金） 11：00～	コンディショニング （渡邊） ↓ 筋膜ストレッチ（兼田）	15日（土） 14：00～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット60 （新海）			28日（金） 11：00～	コンディショニング （渡邊） ↓ 11：10～ 筋膜ストレッチ（新海）		
		8日（土） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ 太極舞（兼田）					28日（金） 11：40～	ボディコンバットテック&30（新海） ↓ 11：40～開始 ※10分繰り上げ		
		8日（土） 14：00～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット60 （VR）					29日（土） 14:00～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット60 （新海）		