

6月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

フリー利用DAY★6月13日（土）★6月27日（土）★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目
4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（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ （鈴木）	15日（月） 18：00～	ボディコンバット30 （新海） ↓ ボディコンバット30 （VR）	25日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ （鈴木）	なし
5日（金） 10：30～	週替わりエアロ ↓ チェアロ（新海）	12日（金） 10：30～	週替わりエアロ ↓ エアロ30（新海）	18日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木）	25日（木） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ バランスボール（水野）	
6日（土） 13：30～	太極舞（兼田） ↓ がんばれ！腹筋（勝沼）	13日（土） 10：30～	ウルトラ体操（VR） ↓ ウルトラ体操（佐藤）	19日（金） 10：30～	週替わりエアロ ↓ チェアロ（新海）	26日（金） 10：30～	週替わりエアロ ↓ エアロ30（新海）	
6日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （VR）	13日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （新海）	20日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （VR）	27日（土） 14：30～	ボディコンバット （新海orVR） ↓ ボディコンバット30 （新海）	