

7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★7月4日（土）★7月18日（土）★

| 第1週目 | | 第2週目 | | 第3週目 | | 第4週目 | | 第5週目 | |
|-----------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|------------------------------------|
| 2日（木） 10：30～ | 週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木） | 9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（木） 10：30～ | 週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （鈴木） | 22日（水） 14：30～ | シバム（鈴木） ↓ シバム30（VR） | 30日（木） 10：30～ | 週替わりレッスン ↓ ブルーエクササイズ （鈴木） |
| 3日（金） 10：30～ | 週替わりエアロ ↓ チェアロ（新海） | 10日（金） 10：30～ | 週替わりエアロ ↓ エアロ30（新海） | 18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） | 25日（土） 10：30～ | ウルトラ体操（VR） ↓ ウルトラ体操（佐藤） | | |
| 4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） | 11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） | | | 25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） | | |