

## 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）		