

8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★8月13日（木）★8月14日（金）★8月15日（土）★

第1週目/第2週目		第3週目	第4週目		第5週目/第6週目	
1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）	※特別スケジュールになります。 別紙をご覧ください。	18日（火） 14：30～	ステップサーキット（新海） ↓ フットマジック（鈴木）	27日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ （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）		18日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	27日（木） 11：30～	トーン30（水野） ↓ ボディコンバット30（VR）
8日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（勝沼）		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）	28日（金） 14：30～	トーン30（水野） ↓ ステップサーキット（新海）
8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）		22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）	28日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ フットマジック（鈴木）
★★★お知らせ★★★ 8月13日（木）/8月14日（金） 8月15日（土）は・・・ 会員フリー利用日🕒 会員であれば10：00ー20：00まで 利用できます！ 是非お越しください！					29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）
					31日（月） 13：30～	コアマッスル（水野） ↓ ピラティスフリー（兼田）