

8／13（木）～15（土）スタジオスケジュールのお知らせ

日頃より、メディカルフィットネスさくらをご利用頂きまして誠にありがとうございます。
下記日程につきまして一部変更があります。
尚、この期間は短縮営業とさせていただきます10：00～20：00までフリー利用可能となります。
※新型コロナウイルス感染拡大予防のため全プログラム「定員13名」となります。

	8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）
10:00	筋膜ストレッチ ※スタッフ 10：30～10：50	チェアロ （新 海） 10：30～11：00	ウルトラ体操 （佐 藤） 10：30～11：00
11:00	トーン30 （水 野） 11：30～12：00	ボディコンバット30 （新 海） 11：30～12：00	エアロ30 （新 海） 11：30～12：00
12:00			
13:00	チェアロ （新 海） 13：30～14：00	筋膜ストレッチ ※スタッフ 13：30～13：50	コアマッスル （水 野） 13：30～14：00
14:00	太極舞 （兼 田） 14：30～15：00	トーン30 （水 野） 14：30～15：00	ボディコンバット30 （新 海） 14：30～15：00
15:00			
16:00			
17:00	ボディバランスVR 17：30～18：00	シーエクスワークスVR 17：30～18：00	ボディコンバット45VR 17：00～17：45
18:00	ボディコンバット45VR 18：30～19：15	シバム45VR 18：30～19：15	ボディバランス45VR 18：20～19：05
19:00			
CLOSE			

