

9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★9月5日（土）★9月19日（土）★

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目/第5週目			
2日（水） 19：30～	トーン（水野） ↓ バランスボール（新海）	10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（火） 11：30～	シバム（鈴木） ↓ バランスボール（兼田）	24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（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（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ タオルストレッチ（新海）	15日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ ボディコンバット30（VR）	25日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ フットマジック（鈴木）		
4日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ フットマジック（鈴木）	12日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）	15日（火） 19：30～	ピラティスフリー（兼田） ↓ ボディバランス30（VR）	26日（土） 10：30～	★特別スタジオ★ ※ウルトラ体操は中止です ※予約制（定員13名） 血流改善ストレッチ（兼田）		
5日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）			17日（木） 10：30～	週替わりレッスン ↓ アクティブストレッチ（鈴木）	26日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（勝沼）		
★★★★お知らせ★★★★ 9月5日（土） 9月19日（土） は・・・ 会員フリー利用日🏡 会員であれば 10：00ー21：00まで 利用できます！ 是非お越しください！				18日（金） 13：30～	週替わりレッスン ↓ バランスボール（勝沼）	26日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（VR）		
				19日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	29日（火） 15：30～	★特別スタジオ★ ※予約制（定員13名） 血流改善ストレッチ（兼田）		
				19日（土） 14：30～	ボディコンバット（新海orVR） ↓ ボディコンバット45（新海）				
				19日（土） 15：30～	★特別スタジオ★ ※予約制（定員13名） 血流改善ストレッチ（兼田）				