

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10日（土）★7月24日（土）★骨密度測定会6日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目			
1日（木） 13：30～	フットマジック（鈴木） ↓ フットマジック（VR）	5日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	15日（木） 13：30～	フットマジック（鈴木） ↓ フットマジック（VR）	24日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	29日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）		
1日（木） 19：30～	ボディコンバット45（新海） ↓ ボディコンバット45（VR）	12日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	17日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	24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）	31日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）		
3日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	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（新海）	17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）	24日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	31日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ がんばれ！腹筋（新海）		
3日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ タオルストレッチ（新海）	12日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）	17日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）			31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）		
3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）							31日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）		
3日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）										