

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12日（木）～8月14日（土）、8月28日（土）

骨密度測定会★8月10日（火）14：00～20：00

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
7日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	12日（木） 19：30～ ※短縮営業	ポディコンバット45（新海） ↓ 中止	17日（火） 14：20～	ステップサーキット（新海） ↓ 体幹エクササイズ（勝沼）	28日（土） 11：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）
7日（土） 14：30～	ポディコンバット （新海orVR） ↓ ポディコンバット45（VR）	13日（金） 10：30～ ※短縮営業	チェアロ（新海） ↓ ピラティスフリー（梅津）	17日（火） 15：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	28日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ タオルストレッチ（新海）
7日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ コア30（VR）	13日（金） 11：30～ ※短縮営業	ポディコンバット30（新海） ↓ ポディコンバット30（VR）	17日（火） 18：30～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（水野）	28日（土） 14：30～	ポディコンバット （新海orVR） ↓ ポディコンバット45（新海）
<div data-bbox="222 955 845 1648" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>8月12・13・14日は… 短縮営業です！！</p> <p>営業時間 10：00～20：00まで</p> <p>ご協力の程、 宜しくお願いします。</p>  </div>		13日（金） 18：30～ ※短縮営業	コアマッスル（水野） ↓ ポディコンバット45（新海）	21日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）	28日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）
		13日（金） 19：30～ ※短縮営業	シバム（鈴木） ↓ 中止	21日（土） 14：30～	ポディコンバット （新海orVR） ↓ ポディコンバット45（VR）	※第5週目の変更はありません。	
		14日（土） 13：30～ ※短縮営業	週替わりレッスン ↓ コアマッスル（水野）	21日（土） 19：20～	週替わりレスミルズ ↓ ポディバランス45（VR）		
		14日（土） 14：30～ ※短縮営業	ポディコンバット （新海orVR） ↓ ポディコンバット45（新海）				
		14日（土） 19：20～ ※短縮営業	週替わりレスミルズ ↓ 中止				