

★フリー利用DAY★

12日(土)、14日(月)、15日(火) ※3日間短縮営業(10:00~20:00まで)

骨密度測定会★8日(火) 14:00~20:00

8月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目		第5週目	
1日(火) 10:30~	筋膜ストレッチ(劇浴) ↓ 筋膜ストレッチ(録木)	7日(月) 13:30~	チェアロ(新海) ↓ チェアロ(VR)	14日(月) 13:30~	チェアロ(新海) ↓ チェアロ(VR)	21日(月) 11:20~	エアロ30(新海) ↓ バランスボール(録木)	29日(火) 13:30~	体幹エクササイズ(劇浴) ↓ コアマッスル(VR)
1日(火) 13:30~	体幹エクササイズ(劇浴) ↓ フットマジック(VR)	10日(木) 11:20~	トーン(水野) ↓ ピラティス(劇浴)	14日(月) 14:20~	H I I T(劇浴) ↓ サーキットレーティング(新海)	21日(月) 13:30~	チェアロ(新海) ↓ バランスボール(録木)	31日(木) 14:20~	エアロ30(新海) ↓ エアロ30(VR)
1日(火) 14:20~	ステップサーキット(新海) ↓ シェイプアップ(録木)	10日(木) 13:30~	骨盤メンテ(録木) ↓ コアマッスル(水野)	14日(月) 15:00~	筋膜&ストレッチボール(劇浴) ↓ 筋膜ストレッチ(水野)	23日(水) 11:20~	太極舞 ↓ 太極舞(VR)		
1日(火) 15:00~	タオルストレッチ(新海) ↓ タオルストレッチ(劇浴)	12日(土) 13:30~	選替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ(劇浴)	14日(月) 19:20~	ボディコンバット45(水野) ↓ 中止	26日(土) 13:30~	選替わりレッスン ↓ シェイプアップ(新海)		
1日(火) 16:30~	エアロ30(新海) ↓ エアロ30(VR)	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(水野)	15日(火) 10:30~	筋膜ストレッチ(劇浴) ↓ 筋膜ストレッチ(録木)	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)		
2日(水) 13:30~	ボディメイク(水野) ↓ コアマッスル(VR)	12日(土) 18:00~	ボディコンバット45(VR) ↓ ボディコンバット60(VR)	15日(火) 13:30~	体幹エクササイズ(劇浴) ↓ コアマッスル(VR)	26日(土) 19:10~	選替わりレシムズ ↓ ボディバランス45(VR)		
3日(木) 10:30~	シェイプアップ(録木) ↓ ボディメイク(水野)	12日(土) 19:10~	選替わりレシムズ ↓ 中止	15日(火) 19:20~	ピラティスフリー(海海) ↓ 中止				
3日(木) 13:30~	骨盤メンテ(録木) ↓ フットケア(VR)			16日(水) 13:30~	ボディメイク(水野) ↓ ウルトラ体操(VR)				
3日(木) 14:20~	エアロ30(新海) ↓ エアロ30(VR)			16日(水) 15:00~	筋膜ストレッチ(劇浴) ↓ 筋膜ストレッチ(新海)				
3日(木) 19:20~	ボディコンバット45(新海) ↓ ボディコンバット45(VR)			16日(水) 18:30~	筋膜ストレッチ(劇浴) ↓ 筋膜ストレッチ(新海)				
5日(土) 11:20~	シェイプピクス(水野) ↓ エアロ30(新海)			18日(金) 17:30~	シバム30(VR) ↓ 中止				
5日(土) 13:30~	選替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ(録木)			19日(土) 13:30~	選替わりレッスン ↓ ストレッチ(海海)				
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(VR)			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(VR)				
5日(土) 19:10~	選替わりレシムズ ↓ コア45(VR)			19日(土) 19:10~	選替わりレシムズ ↓ シバム45(VR)				