

★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（膝痛） ↓ 筋膜ストレッチ（膝木）	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（膝木）	29日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（膝痛） ↓ コアマッスル（VR）
1日（火） 13：30～	体幹エクササイズ（膝痛） ↓ フットマジック（VR）	10日（木） 11：20～	トーン（水野） ↓ ピラティス（膝痛）	14日（月） 14：20～	H I I T（膝痛） ↓ サーキットトレーニング（新海）	21日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ バランスボール（膝木）	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（膝木）	10日（木） 13：30～	骨盤メンテ（膝木） ↓ コアマッスル（水野）	14日（月） 15：00～	筋膜&ストレッチボール（膝痛） ↓ 筋膜ストレッチ（水野）	23日（水） 11：20～	太極舞 ↓ 太極舞（VR）		
1日（火） 16：00～	タオルストレッチ（新海） ↓ タオルストレッチ（膝痛）	12日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（膝痛）	14日（月） 19：20～	ボディコンバット45（水野） ↓ 中止	26日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ シェイプアップ（新海）		
1日（火） 18：30～	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（膝痛） ↓ 筋膜ストレッチ（膝木）	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（膝痛） ↓ コアマッスル（VR）	26日（土） 19：10～	通替わりレシミルズ ↓ ボディバランス45（VR）		
3日（木） 10：30～	シェイプアップ（膝木） ↓ ボディメイク（水野）	12日（土） 19：10～	通替わりレシミルズ ↓ 中止	15日（火） 19：20～	ピラティスフリー（海津） ↓ 中止				
3日（木） 13：30～	骨盤メンテ（膝木） ↓ 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（膝痛） ↓ 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（膝痛） ↓ 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～	通替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（膝木）			19日（土） 13：30～	通替わりレッスン ↓ ストレッチ（海津）				
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～	通替わりレシミルズ ↓ コア45（VR）			19日（土） 19：10～	通替わりレシミルズ ↓ シバム45（VR）				