

2021年 5月 スタジオプログラム予定表

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
～参加方法について～ - 受付：各レッスンの30分前からおこないます - 参加料金：現金で500円をお支払いください - スタジオプログラムと同時時間帯のトレーニングルーム利用はできません - レッスン参加時はマスク等で飛沫対策をおこなってご参加ください						
						1 フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 骨盤修正体操 (小野口) 15:30～16:15
2 エアロ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	3 ボディメンテナンス体操 (佐藤) 15:30～16:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	4 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15	5	6 しゃっきりボール 肩 (七島) 15:30～16:15 ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:15	7 歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	8 フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 肩凝り腰痛体操 (小野口) 15:30～16:15
9 ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15 ブレインフィットネス (小野口) 15:30～16:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	10 休館日	11 軸トレ(体幹) (水本) 9:30～10:15 軸トレ(肩甲骨) (水本) 15:30～16:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15	12 モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15	13 しゃっきりボール 脚 (七島) 15:30～16:15 ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:00	14 歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	15 フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 自力整体法 (小野口) 15:30～16:15
16 ステップ & 体幹 (藤田) 9:30～10:15	17 ボディメンテナンス体操 (佐藤) 15:30～16:15 専用講座 19:15～20:00 (個人利用は5区分目まで)	18 軸トレ(体幹) (水本) 9:30～10:15 軸トレ(骨盤) (水本) 15:30～16:15	19	20 しゃっきりボール 肩 (七島) 15:30～16:15 ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:00	21 歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	22 フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 背骨矯正ストレッチ (小野口) 15:30～16:15
23 ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15 ブレインフィットネス (小野口) 15:30～16:15 専用講座 19:15～20:00 (個人利用は5区分目まで)	24 休館日	25 軸トレ(体幹) (水本) 9:30～10:15 軸トレ(肩甲骨) (水本) 15:30～16:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:00	26 モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15	27 しゃっきりボール 脚 (七島) 15:30～16:15 ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:00	28 歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	29 フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15
30 エアロ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	31 ボディメンテナンス体操 (佐藤) 15:30～16:15					