

2022年 8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
	1	2	3	4	5	6
	モーニングヨガ (三谷) 9:30~10:15			パレトン (廣田) 9:45~10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:00~11:45
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30~15:15	軸トレ 水本 中止	ソフト筋トレ (フジタ) 中止	しゃっきりボール・肩 (七島) 14:30~15:15	セルフ整体 (水本) 14:30~15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30~15:15
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30~20:15		エアロ&体幹 (平沢) 19:30~20:15		
7	8	9	10	11	12	13
エアロ&体幹 (藤田) 9:30~10:15	休館日				ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15		軸トレ (水本) 14:30~15:15		しゃっきりボール・脚 (七島) 14:30~15:15	セルフ整体 (水本) 14:30~15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30~15:15
			フィットネス・フラ (佐藤) 19:30~20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15		
14	15	16	17	18	19	20
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30~10:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30~10:15			パレトン (廣田) 9:45~10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:00~11:45
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15		軸トレ (水本) 14:30~15:15	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30~15:15	しゃっきりボール・肩 (七島) 14:30~15:15	セルフ整体 (水本) 14:30~15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30~15:15
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30~20:15		エアロ&体幹 (平沢) 19:30~20:15		
21	22	23	24	25	26	27
ステップ&体幹 (藤田) 9:30~10:15	休館日			パレトン (廣田) 9:45~10:30		フィットネス・フラ (佐藤) 11:00~11:45
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15			ソフト筋トレ (フジタ) 14:30~15:15	しゃっきりボール・脚 (七島) 14:30~15:15	セルフ整体 (水本) 14:30~15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30~15:15
			夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30~20:15		ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15	
28	29	30	31			
ボクシング&体幹 (藤田) 9:30~10:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30~10:15					
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15		軸トレ (水本) 14:30~15:15	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30~15:15			
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30~20:15				

～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。
- トレーニングルーム利用中にスタジオプログラムに参加される場合は一度トレーニングルームの定員外となりますので、スタジオプログラム終了後に再び利用される場合は改めてトレーニングルームのチェックリストをお取りください。
- 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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う諸般の状況に応じて、
開催時間等が変更になる場合がありますので参加前に施設までお問い合わせください。