

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

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。