

2021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
<p>～参加方法について～</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	2	3
				しゃっきりボール・肩 (七島) 15:30～16:15	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	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
				ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:15		
4	5	6	7	8	9	10
エアロ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	【新】ロコモ予防フィットネス (菅) 9:30～10:15 ポティメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	軸トレ 体幹 (水本) 9:30～10:15 軸トレ 骨盤 (水本) 15:30～16:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15		【新】セルフケア・上半身 (フジタ) 15:30～16:15 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) 19:30～20:15	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	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
11	12	13	14	15	16	17
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	休館日	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	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15 【新】セルフケア・脚 (フジタ) 15:30～16:15	フィットネス・フラ (佐藤) 9:30～10:15 しゃっきりボール・肩 (七島) 15:30～16:15	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	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
18	19	20	21	22	23	24
ステップ & 体幹 (藤田) 9:30～10:15	【新】ロコモ予防フィットネス (菅) 9:30～10:15 ポティメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	軸トレ 体幹 (水本) 9:30～10:15 軸トレ 骨盤 (水本) 15:30～16:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15		【新】セルフケア・上半身 (フジタ) 15:30～16:15 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	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	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
25	26	27	28	29	30	31
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15 専用講座 19:15～20:00 (個人利用は5区分目まで)	休館日	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	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15 【新】セルフケア・脚 (フジタ) 15:30～16:15	しゃっきりボール・肩 (七島) 15:30～16:15	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴うの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。
諸般の状況に応じて参加前に施設までお問い合わせください。