

2023年 1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	7
年末年始休館 12/28(水)～1/4(水)				バレトン (廣田) 9:45～10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30～10:15	
				しゃっきりホール・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
				エアロ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
8	9	10	11	12	13	14
エアロ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15	休館日		バレトン (廣田) 9:45～10:30		Shoko Hula (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	しゃっきりホール・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
				ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
15	16	17	18	19	20	21
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15				バレトン (廣田) 9:45～10:30		Shoko Hula (佐藤) 11:00～11:45
歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	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	しゃっきりホール・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		
22	23	24	25	26	27	28
ステップ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	休館日					Shoko Hula (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	しゃっきりホール・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	Shoko Hula (佐藤) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
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				
		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整理券をお取りください。
 - 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。