

2017年 2月 スタジオプログラム

※火曜～金曜日の午前中は9時30分開始とさせていただきます。
 受付開始は9時とさせていただきます。

藤沢市八部公園連絡先 0466-36-1607

ご参加の皆様へ
 日頃よりスタジオプログラムにご参加頂きましてありがとうございます。
 2月の実施予定が決まりましたので、ご都合に合わせてぜひご参加下さい。
 なお、都合により、予定が変更となる場合がありますので、ご了承ください。
 受付は実施1時間前よりトレーニングルームカウンターにて行います。

ヨガ中止のお知らせ
 2月に予定しております、各ヨガプログラムは講師の都合により中止とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程宜しくお願い致します。
 再開のめどが立ちましたら、HP、館内表示等でお知らせいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ピラティス・ベーシック (田中) 9:30~10:15 ゆったりピラティス (岩田) 14:30~15:15 ピラティス&体幹 (岩田) 19:30~20:15	ホテイエクササイズ (近藤) 9:30~10:15 しゃつきりホール 肩 (七島) 14:30~15:15 ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15	ホテイインエイプ&お腹 (田中) 9:30~10:15 歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15 併用講座 19:30~20:30	パワーヨガ (田中) 10:30~11:15 骨盤修正体操 (小野口) 14:30~15:15
5	6	7	8	9	10	11
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00 はじめてエアロ (藤田) 11:10~11:40	併用講座 10:30~11:30 ヨガ&顔ヨガ (田中) 14:30~15:15 手鏡をご持参ください 併用講座 19:30~20:30	ステップ&エアロ (平沢) 19:30~20:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30~10:15 ゆったりピラティス (岩田) 14:30~15:15 ピラティス&体幹 (岩田) 19:30~20:15	ホテイエクササイズ (近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ベーシック (吉川) 10:40~11:25 しゃつきりホール 脚 (七島) 14:30~15:15 ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15	バランスホテイ (田中) 9:30~10:15 歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15	ヨガ・ベーシック (吉川) 10:30~11:15 肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30~15:15
12	13	14	15	16	17	18
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00 はじめてステップ (藤田) 11:10~11:40 専用講座 19:30~20:30 (個人利用20:00まで)	休館日	リラクソヨガ (吉川) 9:30~10:15 10:40~11:25 ステップ&エアロ (平沢) 19:30~20:15	ピラティス・ベーシック (田中) 9:30~10:15 併用講座 14:30~15:30 ピラティス&体幹 (岩田) 19:30~20:15	ホテイエクササイズ (近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ベーシック (吉川) 10:40~11:25 しゃつきりホール 肩 (七島) 14:30~15:15 ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15	ホテイインエイプエクササイズ (田中) 9:30~10:15 歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15	ヨガ・フロー (田中) 10:30~11:15 自力整体法 (小野口) 14:30~15:15
19	20	21	22	23	24	25
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00 ホクシングエクササイズ (藤田) 11:10~11:40	併用講座 10:30~11:30 ヨガ&顔ヨガ (田中) 14:30~15:15 手鏡をご持参ください 併用講座 19:30~20:30	リラクソヨガ (吉川) 9:30~10:15 10:40~11:25 ステップ&エアロ (平沢) 19:30~20:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30~10:15 ゆったりピラティス (岩田) 14:30~15:15 ピラティス&体幹 (岩田) 19:30~20:15	ホテイエクササイズ (近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ベーシック (吉川) 10:40~11:25 しゃつきりホール 脚 (七島) 14:30~15:15 併用講座 19:30~20:30	パワーヨガ (田中) 9:30~10:30 歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15	ヨガ・ベーシック (吉川) 10:30~11:15 背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30~15:15
26	27	28				
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00 はじめてエアロ (藤田) 11:10~11:40 専用講座 19:30~20:30 (個人利用20:00まで)	休館日	リラクソヨガ (吉川) 9:30~10:15 10:40~11:25 ステップ&エアロ (平沢) 19:30~20:15				