

# 2017年 4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

| 日                                                                                                                                                                                                        | 月                                        | 火                                         | 水                              | 木                                                            | 金                                | 土                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  | 1                                      |
| <div>ご参加の皆様へ</div> <div>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。</div> <div>4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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  | ヨガ・ベーシック (吉川)<br>10:30～11:15           |
|                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  | 骨盤修正体操 (小野口)<br>14:30～15:15            |
|                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  |                                        |
| 2                                                                                                                                                                                                        | 3                                        | 4                                         | 5                              | 6                                                            | 7                                | 8                                      |
| ストレッチ (藤田)<br>10:30～11:00                                                                                                                                                                                | 併用講座<br>10:30～11:30                      | リラックスヨガ (吉川)<br>9:30～10:15<br>10:40～11:25 | ピラティス・ベーシック (田中)<br>9:30～10:15 | ボディエクササイズ (近藤)<br>9:30～10:15<br>ヨガ・ベーシック (吉川)<br>10:40～11:25 | ボディシェイプエクササイズ (田中)<br>9:30～10:15 | ヨガ・フロー (吉川)<br>10:30～11:15             |
| はじめてエアロ (藤田)<br>11:10～11:40                                                                                                                                                                              | ヨガ&顔ヨガ (田中)<br>14:30～15:15<br>手鏡をご持参ください |                                           | ゆったりピラティス (岩田)<br>14:30～15:15  | しやつきりホール 肩 (七島)<br>14:30～15:15                               | 歪み修整体操 (小野口)<br>14:30～15:15      | 肩凝り腰痛体操 (小野口)<br>14:30～15:15           |
|                                                                                                                                                                                                          | 併用講座<br>19:30～20:30                      | ステップ&エアロ (平沢)<br>19:30～20:15              | ピラティス&体幹 (岩田)<br>19:30～20:15   | ステップ&体幹 (平沢)<br>19:30～20:15                                  | 併用講座<br>19:30～20:30              |                                        |
| 9                                                                                                                                                                                                        | 10                                       | 11                                        | 12                             | 13                                                           | 14                               | 15                                     |
| ストレッチ (藤田)<br>10:30～11:00                                                                                                                                                                                | 休館日                                      | 休室日                                       | 休室日                            | 休室日                                                          | 休                                | ヨガ・ベーシック (吉川)<br>10:30～11:15           |
| はじめてステップ (藤田)<br>11:10～11:40                                                                                                                                                                             |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  | 自力整体法 (小野口)<br>14:30～15:15             |
| 専用講座<br>19:30～20:30<br>(個人利用20:00まで)                                                                                                                                                                     |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  |                                        |
| 16                                                                                                                                                                                                       | 17                                       | 18                                        | 19                             | 20                                                           | 21                               | 22                                     |
| <del>ストレッチ (藤田)<br/>10:30～11:00</del>                                                                                                                                                                    | 併用講座<br>10:30～11:30                      | リラックスヨガ (吉川)<br>9:30～10:15<br>10:40～11:25 | ピラティス・モデル (田中)<br>9:30～10:15   | ボディエクササイズ (近藤)<br>9:30～10:15<br>ヨガ・ベーシック (吉川)<br>10:40～11:25 | バランスボディ (田中)<br>9:30～10:15       | <del>ヨガ・フロー (吉川)<br/>10:30～11:15</del> |
| <del>ボディエクササイズ (藤田)<br/>11:10～11:40</del>                                                                                                                                                                | ヨガ&顔ヨガ (田中)<br>14:30～15:15<br>手鏡をご持参ください |                                           | 併用講座<br>14:30～15:30            | しやつきりホール 脚 (七島)<br>14:30～15:15                               | 歪み修整体操 (小野口)<br>14:30～15:15      | 背骨矯正ストレッチ (小野口)<br>14:30～15:15         |
|                                                                                                                                                                                                          | 併用講座<br>19:30～20:30                      | ステップ&エアロ (平沢)<br>19:30～20:15              | ピラティス&体幹 (岩田)<br>19:30～20:15   | ステップ&体幹 (平沢)<br>19:30～20:15                                  |                                  |                                        |
| 23                                                                                                                                                                                                       | 24                                       | 25                                        | 26                             | 27                                                           | 28                               | 29                                     |
| ストレッチ (藤田)<br>10:30～11:00                                                                                                                                                                                | 休館日                                      | リラックスヨガ (吉川)<br>9:30～10:15<br>10:40～11:25 | ピラティス・ベーシック (田中)<br>9:30～10:15 | ボディエクササイズ (近藤)<br>9:30～10:15<br>ヨガ・ベーシック (吉川)<br>10:40～11:25 | パワーヨガ (田中)<br>9:30～10:15         | ヨガ・ベーシック (吉川)<br>10:30～11:15           |
| はじめてエアロ (藤田)<br>11:10～11:40                                                                                                                                                                              |                                          |                                           | ゆったりピラティス (岩田)<br>14:30～15:15  | しやつきりホール 肩 (七島)<br>14:30～15:15                               | 歪み修整体操 (小野口)<br>14:30～15:15      | 骨盤修正体操 (小野口)<br>14:30～15:15            |
| 専用講座<br>19:30～20:30<br>(個人利用20:00まで)                                                                                                                                                                     |                                          | ステップ&エアロ (平沢)<br>19:30～20:15              | ピラティス&体幹 (岩田)<br>19:30～20:15   | 併用講座<br>19:30～20:30                                          |                                  |                                        |
| 30                                                                                                                                                                                                       |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  |                                        |
| ストレッチ (藤田)<br>10:30～11:00                                                                                                                                                                                |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  |                                        |
| はじめてステップ (藤田)<br>11:10～11:40                                                                                                                                                                             |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  |                                        |
|                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                           |                                |                                                              |                                  |                                        |

講師の都合により  
中止とさせていただきます。