

2017年 6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
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #4a86e8; color: white;"> <p>ご参加の皆様へ</p> <p>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。</p> <p>6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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> </div>						
				1	2	3
				ホテイエクササイズ(近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ヘーシック(吉川) 10:40~11:25	ホテイインエイプ&お腹 (田中) 9:30~10:15	
				しゃつきりホール 肩 (七島) 14:30~15:15	歪み修整体操(小野口) 14:30~15:15	骨盤修正体操(小野口) 14:30~15:15
				ステップ&体幹(平沢) 19:30~20:15	併用講座 19:30~20:30	
4	5	6	7	8	9	10
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00	併用講座 10:30~11:30	リラクソガ(吉川) 9:30~10:15	ピラティス・ヘーシック (田中) 9:30~10:15	ホテイエクササイズ(近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ヘーシック(吉川) 10:40~11:25	ホテイインエイプエクササイズ (田中) 9:30~10:15	ヨガ・フロー(吉川) 10:30~11:15
はじめてエアロ (藤田) 11:10~11:40			ゆったりピラティス(岩田) 14:30~15:15	しゃつきりホール 脚 (七島) 14:30~15:15	歪み修整体操(小野口) 14:30~15:15	肩凝り腰痛体操(小野口) 14:30~15:15
	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&体幹(岩田) 19:30~20:15			
11	12	13	14	15	16	17
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00	休館日	リラクソガ(吉川) 9:30~10:15	ピラティス・モデル (田中) 9:30~10:15	ホテイエクササイズ(近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ヘーシック(吉川) 10:40~11:25	バランスホテイ(田中) 9:30~10:15	ヨガ・ヘーシック(吉川) 10:30~11:15
はじめてステップ(藤田) 11:10~11:40			ゆったりピラティス(岩田) 14:30~15:15	しゃつきりホール 肩 (七島) 14:30~15:15	歪み修整体操(小野口) 14:30~15:15	自力整体法(小野口) 14:30~15:15
専用講座 19:30~20:30 (個人利用20:00まで)		ステップ&エアロ(平沢) 19:30~20:15	ピラティス&体幹(岩田) 19:30~20:15	ステップ&体幹(平沢) 19:30~20:15		
18	19	20	21	22	23	24
ストレッチ (田中) 10:30~11:00	併用講座 10:30~11:30	リラクソガ(吉川) 9:30~10:15	ピラティス・ヘーシック (田中) 9:30~10:15	ホテイエクササイズ(近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ヘーシック(吉川) 10:40~11:25	パワーヨガ (田中) 9:30~10:15	ヨガ・フロー(吉川) 10:30~11:15
かんたんエアロ (田中) 11:10~11:40	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 14:30~15:30	しゃつきりホール 脚 (七島) 14:30~15:15	歪み修整体操(小野口) 14:30~15:15	背骨矯正ストレッチ(小野口) 14:30~15:15
	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&体幹(岩田) 19:30~20:15	ステップ&体幹(平沢) 19:30~20:15		
25	26	27	28	29	30	
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00	休館日	リラクソガ(吉川) 9:30~10:15	ピラティス・モデル (田中) 9:30~10:15	ホテイエクササイズ(近藤) 9:30~10:15 ヨガ・ヘーシック(吉川) 10:40~11:25	ホテイインエイプ&お腹 (田中) 9:30~10:15	
ホクシングエクササイズ (藤田) 11:10~11:40				しゃつきりホール 肩 (七島) 14:30~15:15	歪み修整体操(小野口) 14:30~15:15	
専用講座 19:30~20:30 (個人利用20:00まで)		ステップ&エアロ(平沢) 19:30~20:15		併用講座 19:30~20:30		

2017年 7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 style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #4a86e8; color: white;"> <p>ご参加の皆様へ</p> <p>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。 7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。</p> </div>						ヨガ・ヘーシック (吉川) 10:30～11:15
						骨盤修正体操 (小野口) 14:30～15:15
2	3	4	5	6	7	8
ストレッチ (藤田) 10:30～11:00	併用講座 10:30～11:30	リラックスヨガ (吉川) 9:30～10:15	ピラティス・ヘーシック (田中) 9:30～10:15	ホテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15 ヨガ・ヘーシック (吉川) 10:40～11:25	ホテイエイブエクササイズ (田中) 9:30～10:15	ヨガ・フロー (吉川) 10:30～11:15
はじめてエアロ (藤田) 11:10～11:40	ヨガ&顔ヨガ (田中) 14:30～15:15 手鏡をご持参ください			しゃつきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30～15:15
	併用講座 19:30～20:30	ステップ&エアロ (平沢) 19:30～20:15		ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15	併用講座 19:30～20:30	
9	10	11	12	13	14	15
ストレッチ (藤田) 10:30～11:00	休館日	リラックスヨガ (吉川) 9:30～10:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ホテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15 ヨガ・ヘーシック (吉川) 10:40～11:25	バランスホテイ (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ヘーシック (吉川) 10:30～11:15
はじめてステップ (藤田) 11:10～11:40			ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃつきりホール 肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	自力整体法 (小野口) 14:30～15:15
専用講座 19:30～20:30 (個人利用20:00まで)		ステップ&エアロ (平沢) 19:30～20:15	ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
16	17	18	19	20	21	22
ストレッチ (田中) 10:30～11:00	併用講座 10:30～11:30	リラックスヨガ (吉川) 9:30～10:15	ピラティス・ヘーシック (田中) 9:30～10:15	ホテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15 ヨガ・ヘーシック (吉川) 10:40～11:25	パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	ヨガ・フロー (吉川) 10:30～11:15
ホクシングエクササイズ (藤田) 11:10～11:40	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 14:30～15:30	しゃつきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30～15:15
	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&体幹 (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
23	24	25	26	27	28	29
ストレッチ (藤田) 10:30～11:00	休館日	リラックスヨガ (吉川) 9:30～10:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ヘーシック (吉川) 10:40～11:25	ホテイエイブ&お腹 (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ヘーシック (吉川) 10:30～11:15
はじめてエアロ (藤田) 11:10～11:40				しゃつきりホール 肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15
専用講座 19:30～20:30 (個人利用20:00まで)		ステップ&エアロ (平沢) 19:30～20:15		併用講座 19:30～20:30		
30	31					
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						