

2017年 8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
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。 8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。						
		1	2	3	4	5
		リラックスヨガ (吉川) 9:30～10:15	ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15	ポテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15 ヨガ・ヘッド・シット (吉川) 10:40～11:25	ポテイエグエクササイズ (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ヘッド・シット (吉川) 10:30～11:15
			ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しやつきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	骨盤修正体操 (小野口) 14:30～15:15
					併用講座 19:30～20:30	
					11	12
					バランスポテイ (田中) 9:30～10:15	ヨガ・フロー (田中) 10:30～11:15
					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
					18	19
					パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ヘッド・シット (吉川) 10:30～11:15
					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
19 (個人利用20:00まで)						
20	21	22	23	24	25	26
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・ミドル (田中) 9:30～10:15	ポテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15 ヨガ・ヘッド・シット (吉川) 10:40～11:25	ピラティス・中級 (岩田) 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		ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しやつきりホール 肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	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	併用講座 19:30～20:30		
27	28	29	30	31		
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		ポテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15 ヨガ・ヘッド・シット (吉川) 10:40～11:25		
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	しやつきりホール 脚 (七島) 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		

実施内容を変更しました。
 ご確認ください。
 更新日8/19(金)