

2017年 12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
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。 12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
					ホテイエイブ®&お腹 (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ベーシック (吉川) 10:30～11:15
					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	
3	4	5	6	7	8	9
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・ベーシック (田中) 9:30～10:15		バランスホテイ®&お尻 (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ベーシック (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	しゃっきりホール 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
メンタルトレーニング修練編 (小野口) 19:00～19:45	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		
10	11	12	13	14	15	16
ストレッチ (藤田) 10:30～11:00	休館日		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	パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ベーシック (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	しゃっきりホール 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	併用講座 19:30～20:30		
17	18	19	20	21	22	23
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・ベーシック (田中) 9:30～10:15	ホテイエクササイズ® (近藤) 9:30～10:15	Xmasスペシャル ホテイエイブ®エクササイズ 脂肪燃焼 (田中) 9:30～10:15	ヨガ・ベーシック (吉川) 10:30～11:15
ホクシングエクササイズ® (藤田) 11:10～11:40			併用講座 14:30～15:30	しゃっきりホール 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
メンタルトレーニング実践編 (小野口) 19:00～19:45	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		
24	25	26	27	12/28(木)～1/4(木) 休館日		
ストレッチ (藤田) 10:30～11:00	休館日	パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15			
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			
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			