

2018年 3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 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。 3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>						
				1	2	3
				ホテイクササイズ (近藤) 9:30~10:15	ホテイエイブ®&お腹 (田中) 9:30~10:15	
				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	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		ピラティス・ベーシック (田中) 9:30~10:15	ホテイクササイズ (近藤) 9:30~10:15	バランスホテイ®&お尻 (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	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	肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30~15:15
マルチ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		ステップ&体幹 (平沢) 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		ピラティス・モデル (田中) 9:30~10:15	ホテイクササイズ (近藤) 9:30~10:15	パワーヨガ (田中) 9:30~10:15	
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 脚 (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 (藤田) 10:30~11:00	併用講座 10:30~11:30		ピラティス・ベーシック (田中) 9:30~10:15	ホテイクササイズ (近藤) 9:30~10:15	ホテイエイブ® (田中) 9:30~10:15	ヨガ (田中) 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
マルチ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		
25	26	27	28	29	30	31
ストレッチ (藤田) 10:30~11:00	休館日		ピラティス・モデル (田中) 9:30~10:15	ホテイクササイズ (近藤) 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	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	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	ピラティス&体幹 (岩田) 19:30~20:15	併用講座 19:30~20:30		

講師の都合により中止
とさせていただきます。