

2018年 5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: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;"> <p>ご参加の皆様へ 5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	4	5
			ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15			ヨガ (田中) 9:30～10:15
			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		骨盤修正体操 (小野口) 14:30～15:15
		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	休 室	
6	7	8	9	10	11	12
ストレッチ (藤田) 10:30～11:00	併用講座 10:30～11:30		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	バランスホデイ&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	肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30～15:15
体を動かすメンタルトレーニング (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		
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ (藤田) 10:30～11:00	休館日		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	パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	ヨガ (田中) 9:30～10:15
はじめてステップ(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	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		
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		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	ホテイシェイプ (田中) 9:30～10:15	
ホクシングエクササイズ (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	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30～15:15
体を動かすメンタルトレーニング (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	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		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		
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		
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		

講師の都合により中止とさせていただきます