

2018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
ご参加の皆様へ 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。 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。						
有料化と受付方法変更のお知らせ 7月からスタジオプログラムが有料化となります。受付方法も変更となります。 詳しくは掲示物をご覧になるか、スタッフまでお問い合わせください。					1	2
					ホ`ディシェイフ`とお腹 (田中) 9:30～10:15	ヨガ (田中) 9:30～10:15
					歪み修全体操 (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		ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15	ホ`ディエクササイズ` (近藤) 9:30～10:15	バランスホ`ディ&お尻 (田中) 9:30～10:15	
はじめてエアロ (藤田) 11:10～11:40						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		ピラティス・ミドル (岩田) 19:30～20:15			
10	11	12	13	14	15	16
	休館日		ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ホ`ディエクササイズ` (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
			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	歪み修全体操 (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			
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		ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15	ホ`ディエクササイズ` (近藤) 9:30～10:15	ホ`ディシェイフ` (田中) 9:30～10:15	
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		歪み修全体操 (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		ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
24	25	26	27	28	29	30
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`ディエクササイズ` (近藤) 9:30～10:15	ホ`ディシェイフ`&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	歪み修全体操 (小野口) 14:30～15:15	歪み修全体操 (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。