

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・ディエイフ®&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			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	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&体幹 (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・ディエイフ® (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・ディエイフ®&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		

2018年 7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。

藤沢市八部公園連絡先 0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
受付方法が変わります 7/1（日）より、1F受付カウンターにて、参加料金を支払い、整理券をお受け取りください。 参加料金は現金で500円をお支払いいただきます。 ※ 当日トレーニングルームをご利用される方は、現金200円でご参加いただけます。 整理券は当日、ご本人様のみ有効です。整理券は当日レッスン前に回収いたします。						
1	2	3	4	5	6	7
エアロ&体幹 (藤田) 10:30～11:15	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®&お腹 (田中) 9:30～10:15	
				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	骨盤修正体操 (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		ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15	併用講座 19:30～20:30	
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30～11:15	休館日	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15	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	バランスホ・ディ&お尻 (田中) 9:30～10:15	ヨガ (田中) 10:30～11:15
			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	肩凝り腰痛体操 (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	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
15	16	17	18	19	20	21
ステップ&体幹 (藤田) 10:30～11:15	併用講座 10:30～11:30	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15	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		
			併用講座 14:30～15:30	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	自力整体法 (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		
22	23	24	25	26	27	28
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30～11:15	休館日				ホ・ディシェイフ® (田中) 9:30～10:15	
				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	背骨矯正ストレッチ (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		併用講座 19:30～20:30		
29	30	31				
エアロ&体幹 (藤田) 10:30～11:15		あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15				
体を動かすメンタルトレーニング (小野口) 19:00～19:45		ステップ&エアロ (平沢) 19:30～20:15				