

# 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
<p><b>受付方法が変わります</b></p> <p>7/1 (日) より、<b>1F受付カウンターにて</b>、参加料金を支払い、<b>整理券</b>をお受け取りください。            参加料金は<b>現金で500円</b>をお支払いいただきます。            ※ <b>当日トレーニングルーム</b>をご利用される方は、<b>現金200円</b>でご参加いただけます。</p> <p>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。</p>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
エアロ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	<b>併用講座</b> 10:30~11:30		ピラティス・ベーシック (田中) 9:30~10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30~10:15	ボディシェイプ®&お腹 (田中) 9:30~10:15	
				しゃっきりホール 肩 (七島) 14:30~15:15	歪み修整体操 (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	<b>併用講座</b> 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	<b>併用講座</b> 19:30~20:30	
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	<b>休館日</b>	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	ボディエクササイズ (近藤) 9:30~10:15	バランスボディ®&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	歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15	肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30~15:15
<b>専用講座</b> 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		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
ステップ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	<b>併用講座</b> 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	ボディエクササイズ (近藤) 9:30~10:15		
			<b>併用講座</b> 14:30~15:30	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
体を動かすメンタルトレーニング (小野口) 19:00~19:45	<b>併用講座</b> 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		
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	<b>休館日</b>				ボディシェイプ® (田中) 9:30~10:15	
				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	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30~15:15
<b>専用講座</b> 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		<b>併用講座</b> 19:30~20:30		
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
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				