

2018年 9月 スタジオプログラム予定表

※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>どなたでもご参加いただけるようになりました。 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けます。 ※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。 (トレーニングルーム利用チケットが別途必要となります)</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>						1
2	3	4	5	6	7	8
エアロ&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	講師の都合により 中止とさせていただきます	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	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30~11:15 骨盤修正体操 (小野口) 14:30~15:15
コンディショニングトレーニング (小野口) 19:00~19:45	併用講座 19:30~20:30	追加しました。 11日は9時 スタートです。	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
			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	併用講座 19:30~20:30	
9	10	11	12	13	14	15
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	休館日	あさのヨガ (岩田) 9:00~9:45	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	パワーヨガ (田中) 9:30~10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 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 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
専用講座 19:30~20:30 (個人利用20:00まで)			ステップ&お腹 (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	
16	17	18	19	20	21	22
ホクシングエクササイズ &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	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30~11:15
			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	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30~15:15
体を動かすブレイントレーニング (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		
23	24	25	26	27	28	29
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15		休館日	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&お腹 (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 肩 (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)			ピラティス&体幹 (岩田) 19:30~20:15	併用講座 19:30~20:30		
30						
ステップ&体幹 (藤田) 10:30~11:15						
体を動かすマインドトレーニング (小野口) 19:00~19:45						