

2018年 11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。 (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
				ホテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	POPピラティス (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
				ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15	併用講座 19:30～20:30	
4	5	6	7	8	9	10
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	ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15		バランスボディ&お尻 (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 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
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		
11	12	13	14	15	16	17
ピラティス&ストレッチ (藤田) 10:30～11:15	休館日			ホテイエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	ヨガ (岩田) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
				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		
18	19	20	21	22	23	24
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	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	POPピラティス (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		
25	26	27	28	29	30	
ピラティス&ストレッチ (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・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	
			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	
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		