

# 2019年 1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><b>どなたでもご参加いただけるようになりました。</b>  <b>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。</b>            参加料金は現金で500円をお支払いいただきます。  <b>※ 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。</b>  <b>(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)</b></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
		<p><b>休館日</b> 1/1～1/4</p>				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
6	7	8	9	10	11	12
エアロ&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	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
		ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15	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	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	<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>併用講座</b> 19:30～20:30	
13	14	15	16	17	18	19
ピラティス&ストレッチ (藤田) 10:30～11:15	バランスホテイ&お尻 (田中) 9:30～10:15	<p><b>休館日</b></p>		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
			<b>併用講座</b> 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	自力整体法 (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)			よるのヨガ (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
20	21	22	23	24	25	26
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	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
	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		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	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	<b>併用講座</b> 19:30～20:30			<b>併用講座</b> 19:30～20:30		
27	28	29	30	31		
ピラティス&ストレッチ (藤田) 10:30～11:15	<p><b>休館日</b></p>		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	
			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		
<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		