

2019年 3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
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、<u>整理券</u>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。 ※<u>当日トレーニングルーム</u>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) 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
					ホッディシェイプ (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
					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
					併用講座 19:30～20:30	
3	4	5	6	7	8	9
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	ホッディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
NEW	ホッディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりボール 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	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		
10	11	12	13	14	15	16
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・ミドル (田中) 9:30～10:15	ホッディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	バランスホッディ&お尻 (田中) 9:30～10:15	目覚めの体操 (平沢) 10:30～11:15
			ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりボール 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
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		
17	18	19	20	21	22	23
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	ホッディエクササイズ (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
NEW	ホッディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		併用講座 14:30～15:30	しゃっきりボール 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	併用講座 19:30～20:30	ステップ&エアロ (平沢) 19:30～20:15	よるのヨガ (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
24	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		ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ホッディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	バランスホッディ&お腹 (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
		ヨガ (岩田) 14:30～15:15	ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりボール 脚 (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		
31						
ホッディングエクササイズ &体幹 (藤田) 10:30～11:15						
体を動かすメンタルトレーニング (小野口) 19:00～19:45						