

2019年 7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、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) 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	3	4	5	6
	併用講座 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	POPピラティス 美尻 (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15	簡単筋トレ＆マッサージ (水本) 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	骨盤修正体操 (小野口) 14:30～15:15
	併用講座 19:30～20:30	NEW		ステップ＆体幹 (平沢) 19:30～20:15	併用講座 19:30～20:30	
7	8	9	10	11	12	13
ストレッチ＆体幹 (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	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	ボディシェイプ (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
		簡単筋トレ＆マッサージ (水本) 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	肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30～15:15
”脳”活性化たいそう (小野口) 19:00～19:45		NEW	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		
14	15	16	17	18	19	20
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	ボディエクササイズ (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
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15	簡単筋トレ＆マッサージ (水本) 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	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)	併用講座 19:30～20:30	NEW	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		
21	22	23	24	25	26	27
ストレッチ＆体幹 (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		POPピラティス お腹 (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
		簡単筋トレ＆マッサージ (水本) 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	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30～15:15
”脳”活性化たいそう (小野口) 19:00～19:45		NEW	ピラティス＆体幹 (岩田) 19:30～20:15	併用講座 19:30～20:30		
28	29	30	31			
エアロ＆体幹 (藤田) 10:30～11:15		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			
		簡単筋トレ＆マッサージ (水本) 14:30～15:15	ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15			
専用講座 19:30～20:30 (個人利用20:00まで)		NEW	ピラティス＆体幹 (岩田) 19:30～20:15			