

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	
<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	
		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				

2019年 8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ます。</p> <p>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。</p> <p>参加料金は現金で500円をお支払いいただけます。</p> <p>※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
				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
				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
				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・ミドル (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
	ストレッチ&コンディショニング (田中) 14:30~15:15	軸トレ&セルフケア (水本) 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	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		
11	12	13	14	15	16	17
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30~11:15		休館日	ピラティス・ベーシック (田中) 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		姿勢改善エクササイズ (小野口) 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	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&体幹 (平沢) 19:30~20:15	時間が変更されています	
18	19	20	21	22	23	24
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・ミドル (田中) 9:30~10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:45~10:30	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
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30~15:15	軸トレ&セルフケア (水本) 14:30~15:15	併用講座 14:30~15:30	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	併用講座 19:30~20:30	NEW	ピラティス&体幹 (岩田) 19:30~20:15	併用講座 19:30~20:30	時間が変更されています	
25	26	27	28	29	30	31
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30~11:15	休館日		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) 9:45~10:30	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
		軸トレ&セルフケア (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 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)		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		