

# 2019年 10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ます。</b><br/> <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><br/> 参加料金は<b>現金で500円</b>をお支払いいただきます。<br/> <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><br/> <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><br/> <br/> 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                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    | あさのヨガ<br>(岩田)<br>9:30～10:15      | ピラティス・ミドル<br>(田中)<br>9:30～10:15   | ボディエクササイズ<br>(近藤)<br>9:30～10:15   | ボディシェイプ<br>(田中)<br>9:30～10:15     | フィットネス・フラ<br>(佐藤)<br>10:30～11:15  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    | 軸トレ&セルフケア<br>(水本)<br>14:30～15:15 | ゆったりピラティス<br>(岩田)<br>14:30～15:15  | しゃっきりボール 脚<br>(七島)<br>14:30～15:15 | 歪み修整体操<br>(小野口)<br>14:30～15:15    | 骨盤修正体操<br>(小野口)<br>14:30～15:15    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    | 夜のリラックスヨガ<br>(三谷)<br>19:30～20:15 | ピラティス&体幹<br>(岩田)<br>19:30～20:15   |                                   | 併用講座<br>19:30～20:30               |                                   |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7                                  | NEW 8                            | 9                                 | 10                                | 11                                | 12                                |
| エアロ&体幹<br>(藤田)<br>10:30～11:15                                                                                                                                                                                                                                     | 併用講座<br>10:30～11:30                |                                  | ピラティス・ベーシック<br>(田中)<br>9:30～10:15 | ボディエクササイズ<br>(近藤)<br>9:30～10:15   | POPピラティス 美尻<br>(田中)<br>9:30～10:15 | フィットネス・フラ<br>(佐藤)<br>10:30～11:15  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | ボディメンテナンス体操<br>(佐藤)<br>14:30～15:15 | 軸トレ&セルフケア<br>(水本)<br>14:30～15:15 | ゆったりピラティス<br>(岩田)<br>14:30～15:15  | しゃっきりボール 肩<br>(七島)<br>14:30～15:15 | 歪み修整体操<br>(小野口)<br>14:30～15:15    | 肩凝り腰痛体操<br>(小野口)<br>14:30～15:15   |
| ”脳”活性化たいそう<br>(小野口)<br>19:00～19:45                                                                                                                                                                                                                                | 併用講座<br>19:30～20:30                | 夜のリラックスヨガ<br>(三谷)<br>19:30～20:15 | ピラティス&体幹<br>(岩田)<br>19:30～20:15   | ステップ&体幹<br>(平沢)<br>19:30～20:15    |                                   |                                   |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                | 14                                 | NEW 15                           | 16                                | 17                                | 18                                | 19                                |
| ストレッチ & 体幹<br>(藤田)<br>10:30～11:15                                                                                                                                                                                                                                 |                                    | 休館日                              | ピラティス・ミドル<br>(田中)<br>9:30～10:15   | ボディエクササイズ<br>(近藤)<br>9:30～10:15   | パワーヨガ<br>(田中)<br>9:30～10:15       | フィットネス・フラ<br>(佐藤)<br>10:30～11:15  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | ボディメンテナンス体操<br>(佐藤)<br>14:30～15:15 |                                  | 併用講座<br>14:30～15:30               | しゃっきりボール 脚<br>(七島)<br>14:30～15:15 | 歪み修整体操<br>(小野口)<br>14:30～15:15    | 自力整体法<br>(小野口)<br>14:30～15:15     |
| 専用講座<br>19:30～20:30<br>(個人利用20:00まで)                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                                  | ピラティス&体幹<br>(岩田)<br>19:30～20:15   | ステップ&体幹<br>(平沢)<br>19:30～20:15    |                                   |                                   |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                | 21                                 | NEW 22                           | 23                                | 24                                | 25                                | 26                                |
| ステップ & 体幹<br>(藤田)<br>10:30～11:15                                                                                                                                                                                                                                  | 併用講座<br>10:30～11:30                | あさのヨガ<br>(岩田)<br>9:30～10:15      | ピラティス・ベーシック<br>(田中)<br>9:30～10:15 | ボディエクササイズ<br>(近藤)<br>9:30～10:15   |                                   |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | ボディメンテナンス体操<br>(佐藤)<br>14:30～15:15 | 軸トレ&セルフケア<br>(水本)<br>14:30～15:15 | ゆったりピラティス<br>(岩田)<br>14:30～15:15  | しゃっきりボール 肩<br>(七島)<br>14:30～15:15 | 歪み修整体操<br>(小野口)<br>14:30～15:15    | 背骨矯正ストレッチ<br>(小野口)<br>14:30～15:15 |
| ”脳”活性化たいそう<br>(小野口)<br>19:00～19:45                                                                                                                                                                                                                                | 併用講座<br>19:30～20:30                | 夜のリラックスヨガ<br>(三谷)<br>19:30～20:15 | ピラティス&体幹<br>(岩田)<br>19:30～20:15   | 併用講座<br>19:30～20:30               |                                   |                                   |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                | 28                                 | NEW 29                           | 30                                | 31                                |                                   |                                   |
| ストレッチ & 体幹<br>(藤田)<br>10:30～11:15                                                                                                                                                                                                                                 | 休館日                                | 休室日                              | 休室日                               | 休室日                               |                                   |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |                                  |                                   |                                   |                                   |                                   |
| 専用講座<br>19:30～20:30<br>(個人利用20:00まで)                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                                  |                                   |                                   |                                   |                                   |