

2019年11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。 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。</p>						
					1	2
					休 室 日	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
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		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	あさのヨガ (岩田) 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	しゃっきりポール 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	夜のリラックスヨガ* (三谷) 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	併用講座 19:30～20:30	
10	11	12	13	14	15	16
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・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	
		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	しゃっきりポール 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)		夜のリラックスヨガ* (三谷) 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
	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	ボディシェイプ (田中) 9:30～10:15	
		軸トレ&セルフケア (水本) 14:30～15:15	併用講座 14:30～15:30	しゃっきりポール 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	夜のリラックスヨガ* (三谷) 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		
24	25	26	27	28	29	30
ステップ & 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・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 (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		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)		夜のリラックスヨガ* (三谷) 19:30～20:15		併用講座 19:30～20:30		