

# 2020年1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>  <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>            参加料金は現金で500円をお支払いいただけます。  <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>            (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
			休館日	休館日	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
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	ホテイエクササイズ* (近藤) 9:30~10:15	お腹エクササイズ* (田中) 9:30~10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30~11:15
	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30~15:15	軸トレ&セルフケア (水本) 14:30~15:15	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	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	
12	13	14	15	16	17	18
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	ホテイエクササイズ* (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
	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30~15:15		併用講座 14:30~15:30	しゃっきりポール 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)			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		
19	20	21	22	23	24	25
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	ホテイエクササイズ* (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
	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30~15:15	軸トレ&セルフケア (水本) 14:30~15:15	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	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	併用講座 19:30~20:30		
26	27	28	29	30	31	
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	ホテイエクササイズ* (近藤) 9:30~10:15	POPピラティス&美尻 (田中) 9:30~10:15	
		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	
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		