

# 2019年 12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きます。  <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>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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 (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	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	骨盤修正体操 (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	
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30~11:15	<b>休館</b>	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	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
		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
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		
<b>15</b>			<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
ステップ & 体幹 (藤田) 10:30~11:15			ピラティス・ミドル (田中) 9:30~10:15		ボディシェイプ (田中) 9:30~10:15	
	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
"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	<del>ピラティス&amp;体幹 (岩田) 19:30~20:15</del>	ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15		
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30~11:15	<b>休館日</b>	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		<b>休館日</b>
		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	併用講座 19:30~20:30		
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>				

講師の都合により  
中止とさせていただきます。