

2020年 11月 スタジオプログラム予定表

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <p>スタジオプログラム参加方法</p> <p>各スタジオプログラムの1時間前から受付をいたします <u>1F受付カウンターにて、参加料金を支払い、チェックリスト兼整理券をお受け取りください</u> 参加料金は現金で500円をお支払いください ※チェックリストは当日、ご本人様のみ有効です。当日レッスン前に回収いたします ※スタジオプログラム開催時と同時間帯のトレーニングルーム利用はできません</p> <p>コロナウィルス感染拡大防止対策を取り入れ再開いたします <u>マスク等で飛沫対策を行っていただきご参加ください</u></p> | | | | | | |
| | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | ピラティス・ベーシック (田中) 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) 11:30~12:15 |
| | | 軸トレ&セルフケア (水本) 15:30~16:15 | ゆったりピラティス (岩田) 15:30~16:15 | しゃっきりホール 肩 (七島) 15:30~16:15 | 歪み修整体操 (小野口) 15:30~16:15 | 自力整体法 (小野口) 15:30~16:15 |
| | | 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 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| エアロ&体幹 (藤田) 11:30~12:15 | | 休館日 | 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 | パワーヨガ (田中) 9:30~10:15 | フィットネス・フラ (佐藤) 11:30~12:15 |
| | ゆったり ボディメンテナンス体操 (佐藤) 15:30~16:15 | | ゆったりピラティス (岩田) 15:30~16:15 | しゃっきりホール 脚 (七島) 15:30~16:15 | 歪み修整体操 (小野口) 15:30~16:15 | 背骨矯正ストレッチ (小野口) 15:30~16:15 |
| 専用講座 19:15~20:30 (定員10名) | | | 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 | | |
| 29 | 30 | | | | | |
| ステップ & 体幹 (藤田) 11:30~12:15 | | | | | | |
| | ゆったり ボディメンテナンス体操 (佐藤) 15:30~16:15 | | | | | |
| ”脳”活性化たいそう (小野口) 19:30~20:00 | | | | | | |