

2020年12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
---	---	---	---	---	---	---

～参加方法について～

- ・受付：**各レッスンの1時間前**からおこないます
- ・参加料金：**現金で500円**をお支払いください
- ・スタジオプログラムと**同時時間帯のトレーニングルーム利用はできません**
- ・レッスン参加時は**マスク等で飛沫対策**をおこなってご参加ください

		1	2	3	4	5
			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	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	しゃっきりポール 肩 (七島) 15:30～16:15	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	骨盤修正体操 (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		
6	7	8	9	10	11	12
エアロ&体幹 (藤田) 11:30～12:15	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	腹凹エクササイズ (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	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	しゃっきりポール 脚 (七島) 15:30～16:15	歪み修整体操 (小野口) 15:30～16:15	肩こり腰痛体操 (小野口) 15:30～16:15
"脳"活性化たいそう (小野口) 19:30～20:00		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		
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ&体幹 (藤田) 11:30～12:15	休館日			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	
		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	しゃっきりポール 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
専用講座 19:15～20:30 (定員10名)		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		
20	21	22	23	24	25	26
ステップ & 体幹 (藤田) 11:30～12:15	あさのヨガ (岩田) 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) 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	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	しゃっきりポール 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
"脳"活性化たいそう (小野口) 19:30～20:00		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		
27	28	29	30	31		
ストレッチ&体幹 (藤田) 11:30～12:15	休館日					
	今年度もご利用いただきありがとうございました 新年は1/5(火)から営業をさせていただきます 引き続きコロナウィルス感染症対策にご協力をお願いいたします					
専用講座 19:15～20:30 (定員10名)						