

2021年 4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
<p>～参加方法について～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受付：各レッスンの30分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
<p>13日（火）よりスタジオプログラムを再開いたします。 感染対策を取り入れながらの再開となります。 みなさまのご協力をお願いいたします。</p>						
4	5	6	7	8	9	10
	個人利用は5区分目 までとなります					
	専用講座 19:15～20:30 (定員12名)					
11	12	13	14	15	16	17
個人利用は5区分目 までとなります	休館日			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	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15
専用講座 19:15～20:30 (定員12名)		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15			自力整体法 (小野口) 15:30～16:15	
18	19	20	21	22	23	24
ストレッチ&体幹 (藤田) 11:30～12:15	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 15:30～16:15					フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15
	個人利用は5区分目 までとなります			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
ブレインフィットネス (小野口) 19:30～20:15	専用講座 19:15～20:30 (定員12名)	夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15				
25	26	27	28	29	30	
ステップ & 体幹 (藤田) 11:30～12:15	休館日					
個人利用は5区分目 までとなります				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	
専用講座 19:15～20:30 (定員12名)		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15				