

2021年 8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 （レッスン終了後にトレーニングルームの定員に空きがある場合を除く） ・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	6	7
エアロ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	ロコモ予防フィットネス (菅) 9:30～10:15 ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	軸トレ (水本) 14:30～15:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15	セルフマッサージ (フジタ) 14:30～15:15	しゃっきりボール・脚 (七島) 14:30～15:15 ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:15	太極舞 (佐藤) 9:30～10:15 歪み修全体操 (小野口) 14:30～15:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 骨盤修正体操 (小野口) 14:30～15:15
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15	休館日		しゃっきりボール・肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修全体操 (小野口) 14:30～15:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30～15:15
15	16	17	18	19	20	21
ステップ & 体幹 (藤田) 9:30～10:15	ロコモ予防フィットネス (菅) 9:30～10:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	軸トレ (水本) 14:30～15:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15 セルフマッサージ (フジタ) 14:30～15:15	しゃっきりボール・脚 (七島) 14:30～15:15 ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15 歪み修全体操 (小野口) 14:30～15:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 自力整体法 (小野口) 14:30～15:15
22	23	24	25	26	27	28
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15 専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	休館日	軸トレ (水本) 14:30～15:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15 セルフマッサージ (フジタ) 14:30～15:15	しゃっきりボール・肩 (七島) 14:30～15:15 ゆったりフィットネスフラ (佐藤) 19:30～20:15	太極舞 (佐藤) 9:30～10:15 歪み修全体操 (小野口) 14:30～15:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15 背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30～15:15
29	30	31				
ボクシング&体幹 (藤田) 9:30～10:15	ロコモ予防フィットネス (菅) 9:30～10:15 ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15	軸トレ (水本) 14:30～15:15 夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15				

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う諸般の状況に応じて、
開催時間等が変更になる場合があります。
諸般の状況に応じて参加前に施設までお問い合わせください。