

2021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
※年末年始の休業休館 12月27日(月)～1月4日(火)			1	2	3	4
				やさしいフラ (佐藤) 9:30～10:15	やさしいフローヨガ (三谷) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15
			ソフト筋トレ (フジタ) 14:30～15:15	しゃっきりボール・脚 (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
				ソフト筋トレ (フジタ) 19:30～20:15		
5	6	7	8	9	10	11
エアロ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	ベーシックフィットネス (菅) 9:30～10:15		モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15		太極舞 (佐藤) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15
	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15	軸トレ (水本) 15:00～15:45	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30～15:15	しゃっきりボール・肩 (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 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)			ステップ&シェイプ (平沢) 19:30～20:15		
12	13	14	15	16	17	18
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	休館日			やさしいフラ (佐藤) 9:30～10:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15
		軸トレ (水本) 15:00～15:45	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30～15:15	しゃっきりボール・脚 (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
専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15	フィットネス・フラ (佐藤) 19:30～20:15	ソフト筋トレ (フジタ) 19:30～20:15		
19	20	21	22	23	24	25
ステップ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	ベーシックフィットネス (菅) 9:30～10:15		モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15		やさしいフローヨガ (三谷) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 11:30～12:15
	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15	軸トレ (水本) 15:00～15:45	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30～15:15	しゃっきりボール・肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30～15:15
	専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)	夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15		ステップ&シェイプ (平沢) 19:30～20:15		
26	27	28	29	30	31	
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	
専用講座 19:15～20:30 (個人利用は5区分目まで)						

～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

**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。**