

2022年 1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
						休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日	休館日	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15			フィットネス・フラ (佐藤) 11:00～11:45
			ソフト筋トレ (フジタ) 14:15～15:00	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	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		
9	10	11	12	13	14	15
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	ベーシックフィットネス (菅) 9:30～10:15	休館日	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15			フィットネス・フラ (佐藤) 11:00～11:45
	ホテイメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		ソフト筋トレ (フジタ) 14:15～15:00	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	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18:30まで)			フィットネス・フラ (佐藤) 19:30～20:15	ステップ&シェイプ (平沢) 19:30～20:15		
16	17	18	19	20	21	22
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					フィットネス・フラ (佐藤) 11:00～11:45
	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) 14:15～15:00	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	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18:30まで)	夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15		ソフト筋トレ (フジタ) 19:30～20:15		
23	24	25	26	27	28	29
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	休館日		モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15			フィットネス・フラ (佐藤) 11:00～11:45
		軸トレ (水本) 15:00～15:45	ソフト筋トレ (フジタ) 14:15～15:00	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	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18:30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		
30	31	～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 ・トレーニングルーム利用後にスタジオプログラムを参加される場合は一度トレーニングルームの定員外となります。スタジオプログラム終了後に再び利用される場合は改めてトレーニングルームのチェックリストをお取りください。 ・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				
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					
	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18:30まで)					

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。