

2022年 9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
				1	2	3
				パレトン (廣田) 9:45～10:30	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
				しゃっきりボール・肩 (七島) 14:30～15:15	セルフ整体 (水本) 14:30～15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30～15:15
				ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
4	5	6	7	8	9	10
エアロ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15			パレトン (廣田) 9:45～10:30	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
歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	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	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	セルフ整体 (水本) 14:30～15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30～15:15
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15		エアロ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
11	12	13	14	15	16	17
ストレッチ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	休館日			パレトン (廣田) 9:45～10:30	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
歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15		軸トレ (水本) 14:30～15:15	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	セルフ整体 (水本) 14:30～15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30～15:15
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15		ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
18	19	20	21	22	23	24
ステップ&体幹 (藤田) 9:30～10:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30～10:15			パレトン (廣田) 9:45～10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30～10:15	
歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15		軸トレ (水本) 14:30～15:15	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	セルフ整体 (水本) 14:30～15:15	ゆったりフィットネス (菅) 14:30～15:15
		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	エアロ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
25	26	27	28	29	30	
ポキシング&体幹 (藤田) 9:30～10:15	休館日			パレトン (廣田) 9:45～10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30～10:15	
歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15		軸トレ (水本) 14:30～15:15	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30～15:15		セルフ整体 (水本) 14:30～15:15	
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30～20:15				

～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中にスタジオプログラムに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ので、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。

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ので参加前に施設までお問い合わせください。