

# 2023年 3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	4
				バレトン (廣田) 9:45~10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	Shoko Hula (佐藤) 11:00~11:45
			ソフト筋トレ (フジタ) 14:30~15:15	しゃっきりホール・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
			Shoko Hula (佐藤) 19:30~20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15		
5	6	7	8	9	10	11
エアロ&体幹 (藤田) 9:30~10:15				バレトン (廣田) 9:45~10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	Shoko Hula (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	しゃっきりホール・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
				エアロ&体幹 (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			バレトン (廣田) 9:45~10:30		Shoko Hula (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	しゃっきりホール・肩 (七島) 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	Shoko Hula (佐藤) 19:30~20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30~20:15		
19	20	21	22	23	24	25
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			バレトン (廣田) 9:45~10:30	ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	Shoko Hula (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	しゃっきりホール・脚 (七島) 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		
26	27	28	29	30	31	
ボクシング&体幹 (藤田) 9:30~10:15	休館日			バレトン (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	しゃっきりホール・肩 (七島) 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		ステップ&体幹 (平沢) 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整理券をお取りください。
- ・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。
- ・更衣室はトレーニングルーム内の更衣室をご利用ください。
- ・「☞」マークがついているプログラムは室内用運動シューズをご持参ください。

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。