

# 2023年 5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	5	6
	モーニングヨガ (三谷) 9:30~10:15				ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	Shoko フラ (佐藤) 11:00~11:45
		軸トレ (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				
7	8	9	10	11	12	13
エアロ&体幹 🍷 (藤田) 10:30~11:15	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	Shoko 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	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
14	15	16	17	18	19	20
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30~10:15		リフレッシュヨガ (三谷) 10:00~10:45	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 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	しゃっきりホール・肩 (七島) 14:30~15:15	整体ストレッチ (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	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
21	22	23	24	25	26	27
ステップ&体幹 🍷 (藤田) 10:30~11:15	休館日		リフレッシュヨガ (三谷) 10:00~10:45	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 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				
28	29	30	31			
ボクシング&体幹 🍷 (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (三谷) 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			
		夜のリラックスヨガ* (三谷) 19:30~20:15				
	<p>～参加方法について～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受付：各レッスンの30分前からおこないます。</li> <li>・参加料金：現金で500円をお支払いください。</li> <li>・トレーニングルーム利用中、スタジオプログラムに参加され、再びトレーニングルームにお戻りいただくことも可能です。</li> <li>・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。</li> <li>・「🍷」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。</li> </ul>					

※ベーシックフィットネスは会議室で定員を縮小しての開催となります。あらかじめご了承ください。(5/5は通常通り、二階ロビーで実施いたします)

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。