

オープン教室 2023年 9月 スタジオプログラム

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ベースクフィットネス (菅) 9:30～10:15	Shoko フラ (佐藤) 11:00～11:45
					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
3	4	5	6	7	8	9
エアロ&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	ベースクフィットネス (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
10	11	12	13	14	15	16
ストレッチ&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	ベースクフィットネス (菅) 9:30～10:15	Shoko フラ (佐藤) 11:00～11:45
		軸トレ (水本) 14:30～15:15	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	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			
17	18	19	20	21	22	23
ステップ&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	ベースクフィットネス (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				
24	25	26	27	28	29	30
ボクシング&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	ベースクフィットネス (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	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			
		～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 <u>※10P満了のポイントカード・サービスチケットでもご参加いただけます。</u> ・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。 ・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。				