

オープン教室 2023年 10月 スタジオプログラム

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
エアロ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (三谷) 9:30~10:15		体幹×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	しゃっきりポール・肩 (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				
8	9	10	11	12	13	14
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	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			ソフト筋トレ (フジタ) 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
			Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
15	16	17	18	19	20	21
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		体軸×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	
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	しゃっきりポール・脚 (七島) 14:30~15:15	整体ストレッチ (水本) 14:30~15:15	
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30~20:15				
22	23	24	25	26	27	28
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	しゃっきりポール・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			
29	30	31				
エアロ&体幹 (藤田) 10:30~11:15						
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15		軸トレ (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 <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。				