


オープン教室 2024年 4月 スタジオプログラム

2024/3/22

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 |
| | | | 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 | 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 | しゃっきりポール・肩 (七島) 14:30~15:15 | 軸トレ&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 | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| エアロ&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・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 | | 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 | 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 | 軸トレ&整体ストレッチ (水本) 14:30~15:15 | |
| | | | | | | |
| 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 | しゃっきりポール・脚 (七島) 14:30~15:15 | 軸トレ&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 | | | | |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 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 | | | | |
| | | | | | | |

～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、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。