

オープン教室 2024年 5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	3	4
					ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	
			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	
			Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
5	6	7	8	9	10	11
エアロ&体幹 (藤田) 10:30~11:15				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 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				
12	13	14	15	16	17	18
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	休館日		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・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				
19	20	21	22	23	24	25
ステップ&体幹 (藤田) 10:30~11:15				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 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
26	27	28	29	30	31	
ボクシング&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	
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	
		夜のリラックスヨガ (三谷) 19:30~20:15	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
<p>～参加方法について～</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 						

※「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。