

オープン教室 2024年 7月 スタジオプログラム

2024/6/21

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) 9:45~10:30	※		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	
		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
7	8	9	10	11	12	13
エアロ&体幹 🏃 (藤田) 10:30~11:15	休館日	はじめてのピラティス (西沢) 10:15~11:00	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	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				
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) 9:45~10:30	はじめてのピラティス (西沢) 10:15~11:00		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				
21	22	23	24	25	26	27
ステップ&体幹 🏃 (藤田) 10:30~11:15	休館日	はじめてのピラティス (西沢) 10:15~11:00	体軸×ヨガ (三谷) 10:00~10:45	バレトン (廣田) 9:45~10:30		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	
		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		はじめてのピラティス (西沢) 10:15~11:00				
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			
<p>～参加方法について～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対象者：どなたでもご参加いただけます(トレーニングルームへの登録は必要ございません)。 ・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。 						

※7/2(火)の「はじめてのピラティス」の開催については、現在調整中です。