

オープン教室 2024年 8月 スタジオプログラム

2024/7/19

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				バレトン (廣田) 9:45~10:30	パーソナルフィットネス (菅) 9:30~10:15	Shoko フラ (佐藤) 11:00~11:45
				しゃっきりホール・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
4	5	6	7	8	9	10
エアロ&体幹 (藤田) 10:30~11:15		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	パーソナルフィットネス (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	しゃっきりホール・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
			Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
11	12	13	14	15	16	17
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15		休館日			パーソナルフィットネス (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				しゃっきりホール・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
			Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
18	19	20	21	22	23	24
ステップ&体幹 (藤田) 10:30~11:15		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	パーソナルフィットネス (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	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
			Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
25	26	27	28	29	30	31
ボクシング&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		バレトン (廣田) 9:45~10:30	パーソナルフィットネス (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	しゃっきりホール・脚 (七島) 14:30~15:15		ゆったりフィットネス (菅) 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。 						