

# オープン教室 2024年 10月 スタジオプログラム

2024/9/21

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
		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
		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
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 19:30~20:15	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
6	7	8	9	10	11	12
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	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
			Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (関根) 9:30~10:15	休館日		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			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
20	21	22	23	24	25	26
ステップ&体幹  (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (関根) 9:30~10:15	はじめてのピラティス (西沢) 10:15~11:00			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
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 19:30~20:15	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
27	28	29	30	31		
ボクシング&体幹  (藤田) 10:30~11:15	休館日	休館日	休館日	休館日		
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15						
	<p>～参加方法について～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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)。</li> <li>受付：各レッスンの30分前からおこないます。</li> <li>参加料金：現金で500円をお支払いください。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>「」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。</li> </ul>					