

オープン教室 2024年 12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	5	6	7
エアロ&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		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
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 19:30~20:15			ポールピラティス (西沢) 18:15~19:00	
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチ&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	※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・脚 (七島) 14:30~15:15		ゆったりフィットネス (菅) 14:30~15:15
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 19:30~20:15			ポールピラティス (西沢) 18:15~19:00	
15	16	17	18	19	20	21
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	※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
					ポールピラティス (西沢) 18:15~19:00	
22	23	24	25	26	27	28
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	※ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	休館日
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	
		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		ポールピラティス (西沢) 18:15~19:00	
29	30	31				
休館日	休館日	休館日				
	<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。 					

※「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。