

オープン教室 2025年 2月 スタジオプログラム

2025/12/21

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
						1
						Shoko フラ (佐藤) 11:00~11:45
						ゆったりフィットネス (菅) 14:30~15:15
2	3	4	5	6	7	8
エアロ&体幹👣 (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (関根) 9:30~10:15			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
		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	
9	10	11	12	13	14	15
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	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・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			ピラティス (西沢) 18:15~19:00	
16	17	18	19	20	21	22
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				※ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	Shoko フラ (佐藤) 10:30~11:15
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
		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	
23	24	25	26	27	28	
ボクシング&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	※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			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	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		ピラティス (西沢) 18:15~19:00	
<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。