

# オープン教室 2025年 3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
						<b>1</b>
						Shoko フラ (佐藤) 11:00~11:45
						ゆったりフィットネス (菅) 14:30~15:15
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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	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・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			
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	<b>休館日</b>			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		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	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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				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・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	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
ボクシング&体幹👣 (藤田) 10:30~11:15	<b>休館日</b>			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	
		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	
<b>30</b>	<b>31</b>	<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>				
エアロ&体幹👣 (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (関根) 9:30~10:15					
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15						