

オープン教室

2025年 8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
					ベーシックフィットネス (菅) 9:30～10:15	
					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
3	4	5	6	7	8	9
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) 10:15～11:00	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・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
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30～20:15	Shoko フラ (佐藤) 19:30～20:15			
10	11	12	13	14	15	16
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				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
17	18	19	20	21	22	23
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		バレトン (廣田) 10:15～11:00	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	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
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30～20:15				
24	25	26	27	28	29	30
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			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		ソフト筋トレ (フジタ) 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
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30～20:15	Shoko フラ (佐藤) 19:30～20:15			
31		～参加方法について～ - 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。				
エアロ&体幹👣 (藤田) 10:30～11:15						
歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15						