

オープン教室

2025年11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
						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	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			
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) 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・肩 (七島) 14:30~15:15	軸トレ&整体ストレッチ (水本) 14:30~15:15	
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30~20:15	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
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	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				
23	24	25	26	27	28	29
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) 10:15~11:00	ベーシックフィットネス (菅) 9:30~10:15	ベーシックフィットネス (菅) 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	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
30		～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						