

オープン教室
2025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
	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	
		軸トレ (水本) 14:30~15:15	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30~15:15	しゃっきりボール・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				
7	8	9	10	11	12	13
エアロ&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	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	しゃっきりボール・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			
14	15	16	17	18	19	20
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	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	しゃっきりボール・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	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
21	22	23	24	25	26	27
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) 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	しゃっきりボール・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				
28	29	30	31			
休館日	休館日	休館日	休館日			
		～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。				