

オープン教室
2026年1月 スタジオプログラム

2025/12/17

藤沢市八部公園連絡先 : 0466-36-1607

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 |
| | | 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 | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| エアロ＆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 | 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 | 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 |
| | | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 | | | | 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 | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ボクシング＆体幹 (藤田) 10:30~11:15 | 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 | 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 |
| | | 夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30~20:15 | Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15 | | | |
| | | | | | | |
| | | | | ～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。 | | |