

オープン教室
2026年2月スタジオプログラム

2026/1/20

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	7
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) 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
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30~20:15				
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチ&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	
歪み修整体操 (小野口) 14:30~15:15		軸トレ (水本) 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
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30~20:15				
15	16	17	18	19	20	21
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			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
Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30~20:15				
22	23	24	25	26	27	28
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		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
			Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
		<div>～参加方法について～<ul style="list-style-type: none">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。</div>				