

オープン教室

2026年4月スタジオプログラム

2026/3/17

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					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
			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			
5	6	7	8	9	10	11
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			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
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30～20:15				
12	13	14	15	16	17	18
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			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	
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30～20:15				
19	20	21	22	23	24	25
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			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
		夜のリラクセーションヨガ (関根) 19:30～20:15				
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				
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・脚 (七島) 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。				