

# オープン教室 2026年7月 スタジオプログラム

2026/6/17

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				Shokoフラ(ステップ) (佐藤) 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
			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
			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				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
		夜のリラクゼーションヨガ (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	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・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				
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		Shokoフラ(ステップ) (佐藤) 11:00~11:45	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
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 19:30~20:15	Shoko フラ (佐藤) 19:30~20:15			
26	27	28	29	30	31	
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			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	しゃっきりポール・肩 (七島) 14:30~15:15	ソフト筋トレ (フジタ) 14:30~15:15	
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 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。				