

オープン教室

2026年10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
					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
				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
4	5	6	7	8	9	10
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
	はじめてのピラティス (西沢) 13:30～14:15	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
11	12	13	14	15	16	17
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	休館日			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
	はじめてのピラティス (西沢) 13:30～14:15		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
18	19	20	21	22	23	24
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				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
	はじめてのピラティス (西沢) 13:30～14:15	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			
25	26	27	28	29	30	31
ボクシング&体幹 (藤田) 10:30～11:15	休館日	休室日	休室日	休室日	休室日	Shoko フラ (佐藤) 11:00～11:45
						ゆったりフィットネス (菅) 14:30～15:15

～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15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。