2026/10/20

オープン教室

2026年11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	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	はじめてのピラティス （西沢） 10:15～11:00			ﾍﾞ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	しゃっきりﾎﾟｰﾙ・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			
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチ&体幹 （藤田） 10:30～11:15	休館日			Shoko　フラ （佐藤） 11:00～11:45	ﾍﾞ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	しゃっきりﾎﾟｰﾙ・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				ﾍﾞｰｼｯｸﾌｨｯﾄﾈｽ （菅） 9:30～10:15	
	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	しゃっきりﾎﾟｰﾙ・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				
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		Shoko フラ（ｽﾃｯﾌﾟ・ﾊﾝﾄﾞ） （佐藤） 11:00～11:45	ﾍﾞ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） **16:00～16:45**		ソフト筋トレ （フジタ） 14:30～15:15	しゃっきりﾎﾟｰﾙ・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
29	30					
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					

～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。