

オープン教室 2026年5月 スタジオプログラム

2026/4/29

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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&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
3	4	5	6	7	8	9
エアロ&体幹👣 (藤田) 10:30~11:15		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
		軸トレ (水本) 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	
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 19:30~20:15				
10	11	12	13	14	15	16
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	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
		軸トレ (水本) 14:30~15:15	ソフト筋トレ (フジタ) 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			
17	18	19	20	21	22	23
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
		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		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			
24	25	26	27	28	29	30
ボクシング&体幹👣 (藤田) 10:30~11:15	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
		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				
31		<p>～参加方法について～</p> <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。 				
エアロ&体幹👣 (藤田) 10:30~11:15						