

オープン教室

2026年9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
		はじめてのピラティス (西沢) 10:15~11:00		ダンスフィットネス (藤本) 10:00~10:45	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
		夜のリラクゼーションヨガ (関根) 19:30~20:15				
6	7	8	9	10	11	12
エアロ&体幹👟 (藤田) 10:30~11:15	モーニングヨガ (関根) 9:30~10:15			ダンスフィットネス (藤本) 10:00~10:45	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
	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				
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ&体幹 (藤田) 10:30~11:15	休館日			Shoko フラ(基礎) (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
		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			
20	21	22	23	24	25	26
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	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	
	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		しゃっきりボール・肩 (七島) 14:30~15:15	ソフト筋トレ (フジタ) 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			
27	28	29	30			
	休館日					
		軸トレ (水本) 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。				