

## ヨガ教室

毎週金曜開催

### FINEヨガ教室の特徴

1. 一流の講師による丁寧な指導  
松下こずえ先生（全米ヨガアライアンス認定指導者）
2. 体力に応じて動きを調節することで、誰でも楽しめます
3. 呼吸にあわせて、気持ちよく体を動かしていきます

### ①ビギナークラス

ヨガ初心者の方、体力に自信のない方向け

### ②アクティブクラス

ヨガで目一杯体を動かしたい方向け、未経験でもOK！

場所：Conditioning Station FINE（広瀬医院裏2階）

日時、料金：

毎週金曜日

①9:00～10:00、1,000円（税別）

②10:15～11:45、1,500円（税別）

定員：各10名程度

問合せ：029-867-1193（担当：小出）

またはお近くのスタッフまで

※当日は、動きやすい服装と運動靴、タオル、飲み物の準備をお願いします。

# Conditioning Station FINE

2018年 11月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー：小出 勝也

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				9:00~13:00 1	9:00~13:00 2	3	4
P.M.				14:00~18:00	14:00~18:00	文化の日	
Night							
A.M.	9:00~13:00 5	9:00~13:00 6	7	9:00~13:00 8	9:00~13:00 9	9:00~13:00 10	11
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00		14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00	
Night							
A.M.	9:00~13:00 12	9:00~13:00 13	14	9:00~13:00 15	9:00~13:00 16	9:00~13:00 17	18
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00		14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00	
Night							
A.M.	9:00~13:00 19	9:00~13:00 20	21	9:00~13:00 22	23	9:00~13:00 24	25
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00		14:00~18:00	勤労感謝の日	14:00~18:00	
Night							
A.M.	9:00~13:00 26	9:00~13:00 27	28	9:00~13:00 29	9:00~13:00 30		
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00		
Night							

トレーナー：三浦 ひかる

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				9:00~13:00 1	9:00~13:00 2	3	4
P.M.						文化の日	
Night							
A.M.	9:00~13:00 5	9:00~13:00 6	9:00~13:00 7	8	9:00~13:00 9	10	11
P.M.					14:00~18:00		
Night							
A.M.	9:00~13:00 12	9:00~13:00 13	9:00~13:00 14	9:00~13:00 15	9:00~13:00 16	17	18
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 19	9:00~13:00 20	9:00~13:00 21	22	23	24	25
P.M.	14:00~18:00				勤労感謝の日		
Night							
A.M.	9:00~13:00 26	9:00~13:00 27	9:00~13:00 28	9:00~13:00 29	9:00~13:00 30		
P.M.							
Night							

※上記スケジュールは前月末のもので、現在の空き状況に関しては、お電話にてご確認ください。  
また、上記時間帯以外も対応できる場合もございます。



# Conditioning Station FINE

2018年 11月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー： 田村 耕一郎

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				1	2	3	4
P.M.				13:00~14:00	13:00~14:00	文化の日	
Night							
A.M.	5	6	9:00~13:00 7	8	9	10	11
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night							
A.M.	12	13	9:00~13:00 14	15	16	17	18
P.M.	13:00~14:00			13:00~14:00			
Night							
A.M.	19	20	9:00~13:00 21	22	23	24	25
P.M.		13:00~14:00	13:00~14:00		勤労感謝の日		
Night							
A.M.	26	27	9:00~13:00 28	29	30		
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00			
Night							

トレーナー： 飯田 真人

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				1	2	3	4
P.M.						文化の日	
Night							
A.M.	9:00~13:00 5	6	7	8	9	10	11
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 12	13	14	15	16	17	18
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 19	20	21	22	23	24	25
P.M.					勤労感謝の日		
Night							
A.M.	9:00~13:00 26	27	28	29	30		
P.M.							
Night							

※上記スケジュールは前月末のもので、現在の空き状況に関しては、お電話にてご確認ください。  
また、上記時間帯以外も対応できる場合がございます。



# Conditioning Station FINE

2018年 11月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー：鈴木 伸

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				1	2	3	4
P.M.				13:00~14:00	13:00~14:00	文化の日	
Night				18:00~	19:30~		
A.M.	5	6	7	8	9	10	11
P.M.	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night	18:30~		18:00~	18:00~		18:00~	
A.M.	12	13	14	15	16	17	18
P.M.	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night	18:30~		18:00~	18:00~	19:30~	18:00~	
A.M.	19	20	21	22	23	24	25
P.M.	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	勤労感謝の日	13:00~14:00	
Night	18:30~		18:00~	18:00~		18:00~	
A.M.	26	27	28	29	30		
P.M.	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		
Night	18:30~		18:00~	18:00~	19:30~		

トレーナー：有賀 雅泰

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				1	2	3	4
P.M.						文化の日	
Night					18:00~		
A.M.	5	6	7	8	9	10	11
P.M.						9:00~13:00	
Night					18:00~		
A.M.	12	13	14	15	16	17	18
P.M.	12:40~14:00					9:00~13:00	
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~		
A.M.	19	20	21	22	23	24	25
P.M.	12:40~14:00				勤労感謝の日	9:00~13:00	
Night	18:00~	18:00~	18:00~				
A.M.	26	27	28	29	30		
P.M.	12:40~14:00						
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~		

※上記スケジュールは前月末のもので、現在の空き状況に関しては、お電話にてご確認ください。  
また、上記時間帯以外も対応できる場合がございます。



# Conditioning Station FINE

2018年 11月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー：島田 崇宏

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				9:00~10:30			
P.M.						文化の日	
Night				19:30~			
A.M.	9:00~13:00	9:00~10:30	9:00~10:30				
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00	9:00~10:30	9:00~10:30				
P.M.							
Night		19:30~				19:30~	
A.M.	9:00~13:00	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30			
P.M.					勤労感謝の日		
Night	19:30~	19:30~		19:30~		19:30~	
A.M.	9:00~13:00	9:00~10:30	9:00~10:30				
P.M.							
Night	19:30~	19:30~			19:30~		

トレーナー：綾部 真樹

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				9:00~10:30			
P.M.						文化の日	
Night				19:30~			
A.M.		9:00~13:00	9:00~10:30	9:00~10:30			
P.M.							
Night		19:30~	19:30~	19:30~		19:30~	
A.M.		9:00~13:00	9:00~10:30	9:00~10:30			
P.M.							
Night	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~		19:30~	
A.M.		9:00~13:00	9:00~10:30	9:00~10:30			
P.M.					勤労感謝の日		
Night	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~			
A.M.		9:00~13:00		9:00~10:30			
P.M.							
Night	19:30~	19:30~		19:30~			

※上記スケジュールは前月末のもので、現在の空き状況に関しては、お電話にてご確認ください。  
また、上記時間帯以外も対応できる場合がございます。



# Conditioning Station FINE

## 2018年 11月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー：吉田 香奈

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				1	2	3	4
P.M.						文化の日	
Night							
A.M.	5	6	7	8	9	10	11
P.M.		14:00~18:45					
Night							
A.M.	12	13	14	15	16	17	18
P.M.		14:00~18:45					
Night							
A.M.	19	20	21	22	23	24	25
P.M.		14:00~18:45			勤労感謝の日		
Night							
A.M.	26	27	28	29	30		
P.M.		14:00~18:45					
Night							

トレーナー：庄司 貴弘

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				1	2	3	4
P.M.						文化の日	
Night				19:30~	19:30~		
A.M.	5	6	7	8	9	10	11
P.M.						14:00~18:00	
Night	19:30~	19:30~		19:30~	19:30~		
A.M.	12	13	14	15	16	17	18
P.M.						14:00~18:00	
Night	19:30~	19:30~		19:30~	19:30~		
A.M.	19	20	21	22	23	24	25
P.M.					勤労感謝の日	14:00~18:00	
Night	19:30~	19:30~		19:30~			
A.M.	26	27	28	29	30		
P.M.							
Night	19:30~	19:30~		19:30~	19:30~		

※上記スケジュールは前月末のもので、現在の空き状況に関しては、お電話にてご確認ください。  
また、上記時間帯以外も対応できる場合がございます。

