

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 12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	2
P.M.						14:00~18:00	
Night							
A.M.	9:00~13:00 3	9:00~13:00 4	5	9:00~13:00 6	9:00~13:00 7	9:00~13:00 8	9
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 10	9:00~13:00 11	12	9:00~13:00 13	9:00~13:00 14	9:00~13:00 15	16
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 17	9:00~13:00 18	19	9:00~13:00 20	9:00~13:00 21	9:00~13:00 22	23
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00		14:00~18:00	14:00~18:00		天皇誕生日
Night							
A.M.	24	9:00~13:00 25	26	9:00~13:00 27	9:00~13:00 28	9:00~13:00 29	30
P.M.	振替休日	14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00		
Night							
A.M.	31						
P.M.							
Night							

トレーナー：三浦 ひかる

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.						1	2
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 3	9:00~13:00 4	9:00~13:00 5	6	9:00~13:00 7	8	9
P.M.	14:00~18:00						
Night							
A.M.	9:00~13:00 10	9:00~13:00 11	9:00~13:00 12	9:00~13:00 13	9:00~13:00 14	15	16
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 17	9:00~13:00 18	9:00~13:00 19	20	9:00~13:00 21	22	23
P.M.					14:00~18:00		天皇誕生日
Night							
A.M.	24	25	9:00~13:00 26	9:00~13:00 27	9:00~13:00 28	29	30
P.M.	振替休日				14:00~18:00		
Night							
A.M.	31						
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 12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
P.M.							
Night							
A.M.	3	4	9:00~13:00 5	6	7	8	9
P.M.							
Night							
A.M.	10	11	9:00~13:00 12	13	14	15	16
P.M.	13:00~14:00			13:00~14:00	13:00~14:00		
Night							
A.M.	17	18	9:00~13:00 19	20	21	22	23
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00		天皇誕生日
Night							
A.M.	24	25	9:00~13:00 26	27	28	29	30
P.M.	振替休日	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00		
Night							
A.M.	31						
P.M.							
Night							

トレーナー： 飯田 真人

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.						1	2
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 3	4	5	6	7	8	9
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 10	11	12	13	14	15	16
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~13:00 17	18	19	20	21	22	23
P.M.							天皇誕生日
Night							
A.M.	24	25	26	27	28	29	30
P.M.	振替休日						
Night							
A.M.	31						
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 12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
P.M.						13:00~14:00	
Night						18:00~	
A.M.	3	4	5	6	7	8	9
P.M.	13:00~14:00		13:00~18:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night	18:30~		19:30~	18:30~	19:30~	18:00~	
A.M.	10	11	12	13	14	15	16
P.M.	13:00~14:00		13:00~18:00	13:00~14:00	13:00~14:00		
Night	18:30~		19:30~	18:30~	19:30~		
A.M.	17	18	19	20	21	22	23
P.M.	13:00~14:00		13:00~18:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	天皇誕生日
Night	18:30~		19:30~	18:30~	19:30~	18:00~	
A.M.	24	25	26	27	28	29	30
P.M.	振替休日	13:00~14:00	13:00~18:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night			19:30~	18:30~	19:30~	18:00~	
A.M.	31						
P.M.							
Night							

トレーナー：有賀 雅泰

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.						9:00~13:00 1	2
P.M.							
Night							
A.M.	3	4	5	6	7	9:00~13:00 8	9
P.M.	12:40~14:00				12:40~14:00		
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~		
A.M.	10	11	12	13	14	9:00~13:00 15	16
P.M.	12:40~14:00				12:40~14:00		
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~		
A.M.	17	18	19	20	21	9:00~13:00 22	23
P.M.	12:40~14:00				12:40~14:00		天皇誕生日
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~		
A.M.	24	25	26	27	28	9:00~13:00 29	30
P.M.	振替休日				12:40~14:00		
Night		18:00~	18:00~		18:00~		
A.M.	31						
P.M.							
Night							

※上記スケジュールは前月末のものです。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 12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.						1	2
P.M.							
Night							
A.M.	3	4	5	6	7	8	9
P.M.							
Night							
A.M.	10	11	12	13	14	15	16
P.M.							
Night							
A.M.	17	18	19	20	21	22	23
P.M.							天皇誕生日
Night						19:30~	
A.M.	24	25	26	27	28	29	30
P.M.	振替休日						
Night				19:30~	19:30~		
A.M.	31						
P.M.							
Night							

トレーナー：綾部 眞樹

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.						1	2
P.M.							
Night							
A.M.	3	9:00~13:00 4	9:00~10:30 5	6	7	8	9
P.M.							
Night					19:30~		
A.M.	10	9:00~13:00 11	9:00~10:30 12	9:00~10:30 13	14	15	16
P.M.							
Night			19:30~	19:30~		19:30~	
A.M.	17	9:00~13:00 18	9:00~10:30 19	9:00~10:30 20	21	22	23
P.M.							天皇誕生日
Night			19:30~	19:30~		19:30~	
A.M.	24	9:00~13:00 25	26	9:00~10:30 27	28	29	30
P.M.	振替休日						
Night		19:30~		19:30~	19:30~		
A.M.	31						
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 12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
P.M.							
Night							
A.M.	3	4	5	6	7	8	9
P.M.		14:00~18:00					
Night							
A.M.	10	11	12	13	14	15	16
P.M.		14:00~18:00					
Night							
A.M.	17	18	19	20	21	22	23
P.M.		14:00~18:00					天皇誕生日
Night							
A.M.	24	25	26	27	28	29	30
P.M.	振替休日	14:00~18:00					
Night							
A.M.	31						
P.M.							
Night							

トレーナー：庄司 貴弘

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.						1	2
P.M.						14:00~18:00	
Night							
A.M.	3	4	5	6	7	8	9
P.M.						14:00~18:00	
Night	19:30~	19:00~		19:00~	19:30~		
A.M.	10	11	12	13	14	15	16
P.M.						14:00~18:00	
Night	19:30~	19:00~		19:00~	19:30~		
A.M.	17	18	19	20	21	22	23
P.M.						14:00~18:00	天皇誕生日
Night	19:30~	19:00~		19:00~	19:30~		
A.M.	24	25	26	27	28	29	30
P.M.	振替休日						
Night		19:00~		19:00~	19:30~		
A.M.	31						
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。

