

## 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

## 2017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           | 3    |
| P.M.  |             |             |     |             | 13:00~14:00 |             |      |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |
| A.M.  | 4           | 5           | 6   | 7           | 8           | 9           | 10   |
| P.M.  | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |     | 13:00~14:00 |             |             |      |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |
| A.M.  | 11          | 12          | 13  | 14          | 15          | 16          | 17   |
| P.M.  | 13:00~14:00 |             |     | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |      |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |
| A.M.  | 18          | 19          | 20  | 21          | 22          | 23          | 24   |
| 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.  | 25          | 26          | 27  | 28          | 29          | 30          | 31   |
| P.M.  | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |     | 13:00~14:00 |             | 年末休み        | 年末休み |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |

トレーナー： 飯田 真人

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

## 2017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           | 3    |
| P.M.  |             |             |             |             | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |      |
| Night |             |             |             |             | 19:30~      | 19:00~      |      |
| A.M.  | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10   |
| P.M.  | 13:00~14:00 |             | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |      |
| Night | 19:00~      |             | 19:00~      | 19:00~      | 19:30~      | 19:00~      |      |
| A.M.  | 11          | 12          | 13          | 14          | 15          | 16          | 17   |
| P.M.  | 13:00~14:00 |             | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |             |      |
| Night | 19:00~      |             | 19:00~      | 19:00~      | 19:30~      |             |      |
| A.M.  | 18          | 19          | 20          | 21          | 22          | 23          | 24   |
| P.M.  | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 天皇誕生日       |      |
| Night | 19:00~      | 19:00~      | 19:00~      | 19:00~      | 19:30~      |             |      |
| A.M.  | 25          | 26          | 27          | 28          | 29          | 30          | 31   |
| P.M.  | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |             | 年末休み        | 年末休み |
| Night | 19:00~      | 19:00~      | 19:00~      | 19:00~      |             |             |      |

トレーナー：有賀 雅泰

|       | Mon         | Tue    | Wed    | Thu | Fri         | Sat   | Sun  |
|-------|-------------|--------|--------|-----|-------------|-------|------|
| A.M.  |             |        |        |     | 1           | 2     | 3    |
| P.M.  |             |        |        |     | 12:40~14:00 |       |      |
| Night |             |        |        |     | 18:00~      |       |      |
| A.M.  | 4           | 5      | 6      | 7   | 8           | 9     | 10   |
| P.M.  | 12:40~14:00 |        |        |     | 12:40~14:00 |       |      |
| Night | 18:00~      | 18:00~ | 18:00~ |     | 18:00~      |       |      |
| A.M.  | 11          | 12     | 13     | 14  | 15          | 16    | 17   |
| P.M.  |             |        |        |     | 12:40~14:00 |       |      |
| Night | 18:00~      | 18:00~ | 18:00~ |     | 18:00~      |       |      |
| A.M.  | 18          | 19     | 20     | 21  | 22          | 23    | 24   |
| P.M.  | 12:40~14:00 |        |        |     | 12:40~14:00 | 天皇誕生日 |      |
| Night |             | 18:00~ | 18:00~ |     | 18:00~      |       |      |
| A.M.  | 25          | 26     | 27     | 28  | 29          | 30    | 31   |
| P.M.  | 12:40~14:00 |        |        |     |             | 年末休み  | 年末休み |
| Night |             | 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もございます。



# Conditioning Station FINE

2017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     | 3   |
| P.M.  |        |        |        |        | 19:30~ |       |     |
| Night |        |        |        |        |        |       |     |
| A.M.  | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9     | 10  |
| P.M.  | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ |       |     |
| Night |        |        |        |        |        |       |     |
| A.M.  | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16    | 17  |
| P.M.  | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ |       |     |
| Night |        |        |        |        |        |       |     |
| A.M.  | 18     | 19     | 20     | 21     | 22     | 23    | 24  |
| P.M.  | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 天皇誕生日 |     |
| Night |        |        |        |        |        |       |     |
| A.M.  | 25     | 26     | 27     | 28     | 29     | 30    | 31  |
| P.M.  | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ | 19:30~ |        | 年末休み  |     |
| Night |        |        |        |        |        |       |     |

トレーナー：丹 友樹

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

## 2017年 12月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー：小澤 佑介

|       | Mon         | Tue         | Wed | Thu         | Fri         | Sat         | Sun  |
|-------|-------------|-------------|-----|-------------|-------------|-------------|------|
| A.M.  |             |             |     |             | 1           | 2           | 3    |
| P.M.  |             |             |     |             | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |      |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |
| A.M.  | 4           | 5           | 6   | 7           | 8           | 9           | 10   |
| P.M.  | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |     | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |      |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |
| A.M.  | 11          | 12          | 13  | 14          | 15          | 16          | 17   |
| P.M.  | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |     | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |      |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |
| A.M.  | 18          | 19          | 20  | 21          | 22          | 23          | 24   |
| 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.  | 25          | 26          | 27  | 28          | 29          | 30          | 31   |
| P.M.  | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |     | 13:00~14:00 |             | 年末休み        | 年末休み |
| Night |             |             |     |             |             |             |      |

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              | 9:00~13:00 3              |
| P.M.  |                           |                           |                           |                           | 14:00~18:00               | 14:00~18:00               | 14:00~18:00               |
| Night |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| A.M.  | 4                         | 5                         | 6                         | 7                         | 8                         | 9                         | 10                        |
| P.M.  | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 |                           | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 |
| Night |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| A.M.  | 11                        | 12                        | 13                        | 14                        | 15                        | 16                        | 17                        |
| P.M.  | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 |                           | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 |
| Night |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| A.M.  | 18                        | 19                        | 20                        | 21                        | 22                        | 23                        | 24                        |
| P.M.  | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 |                           | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 天皇誕生日                     |                           |
| Night |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| A.M.  | 25                        | 26                        | 27                        | 28                        | 29                        | 30                        | 31                        |
| P.M.  | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 |                           | 9:00~13:00<br>14:00~18:00 | 年末休み                      | 年末休み                      |
| 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

## 2017年 12月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー：綾部 真樹

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

トレーナー：壘 洋介

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

