

## 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 1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	5	6	7
P.M.				13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night							
A.M.	8	9	10	11	12	13	14
P.M.	成人の日	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00		
Night							
A.M.	15	16	17	18	19	20	21
P.M.		13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00		
Night							
A.M.	22	23	24	25	26	27	28
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00		
Night							
A.M.	29	30	31				
P.M.	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	5	6	7
P.M.							
Night							
A.M.	8	9	10	11	12	13	14
P.M.	成人の日						
Night							
A.M.	9:00~1200	15	16	17	18	19	20
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~1200	22	23	24	25	26	27
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~1200	29	30	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1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	5	6	7
P.M.				13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night				19:30~	19:30~	19:00~	
A.M.	8	9	10	11	12	13	14
P.M.	成人の日	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night		19:30~	19:00~	19:30~	19:30~	19:00~	
A.M.	15	16	17	18	19	20	21
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.	22	23	24	25	26	27	28
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.	29	30	31				
P.M.	13:00~14:00		13:00~14:00				
Night	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	4	5	6	7
P.M.							
Night					18:00~	18:00~	
A.M.	8	9	10	11	12	13	14
P.M.	成人の日				12:30~14:00		
Night		18:00~	18:00~		18:00~	18:00~	
A.M.	15	16	17	18	19	20	21
P.M.	12:30~14:00				12:30~14:00		
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~	18:00~	
A.M.	22	23	24	25	26	27	28
P.M.					12:30~14:00		
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~	18:00~	
A.M.	29	30	31				
P.M.	12:30~14:00						
Night	18:00~	18:00~	18:00~				

※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 1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	4	5	6	7
P.M.							
Night							
A.M.	8	9	10	11	12	13	14
P.M.	成人の日						
Night							
A.M.	15	9:00~10:30 16	9:00~10:30 17	18	19	20	21
P.M.							
Night		19:30~			19:30~		
A.M.	22	9:00~10:30 23	9:00~10:30 24	25	26	27	28
P.M.							
Night	19:30~	19:30~					
A.M.	29	9:00~10:30 30	9:00~10:30 31				
P.M.							
Night	19:30~	19:30~	19:30~				

トレーナー：丹 友樹

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

トレーナー：小出 勝也

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

トレーナー：庄司 貴弘

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

※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。

