

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 10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
P.M.							
Night							
A.M.	2	3	4	5	6	7	8
P.M.							
Night							
A.M.	9	10	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日	13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00	
Night							
A.M.	16	17	18	19	20	21	22
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00			13:00~14:00	13:00~14:00	
Night							
A.M.	23	24	25	26	27	28	29
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00	
Night							
A.M.	30	31					
P.M.							
Night							

トレーナー： 飯田 真人

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.							1
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~12:00 2	3	4	5	6	7	8
P.M.							
Night							
A.M.	9	10	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日						
Night							
A.M.	9:00~12:00 16	17	18	19	20	21	22
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~12:00 23	24	25	26	27	28	29
P.M.							
Night							
A.M.	9:00~12:00 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もございます。



Conditioning Station FINE

2017年 10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
P.M.							
Night							
A.M.	2	3	4	5	6	7	8
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~	19:00~			
A.M.	9	10	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日	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.	16	17	18	19	20	21	22
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00			13:00~14:00	13:00~14:00	
Night	19:00~	19:00~			19:30~	19:00~	
A.M.	23	24	25	26	27	28	29
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.	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
P.M.							
Night							
A.M.	2	3	4	5	6	7	8
P.M.							
Night	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~		
A.M.	9	10	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日						
Night		18:00~	18:00~		18:00~		
A.M.	16	17	18	19	20	21	22
P.M.							
Night	18:00~	18:00~			18:00~		
A.M.	23	24	25	26	27	28	29
P.M.							
Night	18:00~	18:00~			18:00~		
A.M.	30	31					
P.M.							
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 10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		
P.M.									
Night									
A.M.	2	3	4	5	6	7	8		
P.M.									
Night				19:30~	19:30~				
A.M.	9	9:00~10:30	10	9:00~10:30	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日								
Night		19:30~				19:30~			
A.M.	16	17	18	19	20	21	22		
P.M.									
Night		19:30~			19:30~	18:30~			
A.M.	23	24	25	26	27	28	29		
P.M.									
Night	19:30~	19:30~			19:30~				
A.M.	30	31							
P.M.									
Night	19:30~	19:30~							

トレーナー：丹 友樹

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



Conditioning Station FINE

2017年 10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
P.M.							
Night							
A.M.	2	3	4	5	6	7	8
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.	9	10	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night							
A.M.	16	17	18	19	20	21	22
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00			13:00~14:00	13:00~14:00	
Night							
A.M.	23	24	25	26	27	28	29
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.	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.							9:00~13:00 1
P.M.							14:00~18:00
Night							
A.M.	9:00~13:00 2	9:00~13:00 3	4	9:00~13:00 5	9:00~13:00 6	9:00~13:00 7	8
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	9:00~13:00 10	11	9:00~13:00 12	9:00~13:00 13	9:00~13:00 14	9:00~13:00 15
P.M.	体育の日	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 16	9:00~13:00 17	18	19	9:00~13:00 20	21	22
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00					
Night							
A.M.	9:00~13:00 23	9:00~13:00 24	25	26	9:00~13:00 27	9:00~13:00 28	9:00~13:00 29
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 30	9:00~13:00 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もございます。



Conditioning Station FINE

2017年 10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
P.M.							
Night							
A.M.	2	3	4	5	6	7	8
P.M.							
Night	19:30~		19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	
A.M.	9	10	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日						
Night			19:30~	19:30~	19:30~		
A.M.	16	17	18	19	20	21	22
P.M.							
Night	19:30~	19:30~			19:30~	19:30~	
A.M.	23	24	25	26	27	28	29
P.M.							
Night	19:30~			19:30~	19:30~		
A.M.	30	31					
P.M.							
Night	19:30~	19:30~					

トレーナー：壘 洋祐

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.							1
P.M.							
Night							
A.M.	2	3	4	5	6	7	8
P.M.							
Night							
A.M.	9	10	11	12	13	14	15
P.M.	体育の日						
Night							
A.M.	16	17	18	19	20	21	22
P.M.							
Night							
A.M.	23	24	25	26	27	28	29
P.M.							
Night							
A.M.	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もございます。

