

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

トレーナー：有賀 雅泰

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

トレーナー：丹 友樹

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
A.M.				9:00~10:00 1	2	3	4
P.M.							
Night					20:00~	20:00~	
A.M.	5	6	7	9:00~12:00 8	9	10	11
P.M.							
Night						20:00~	
A.M.	12	13	14	9:00~12:00 15	16	17	18
P.M.							
Night							
A.M.	19	20	21	22	23	24	25
P.M.			秋分の日				
Night							
A.M.	26	27	28	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 3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
P.M.				13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night							
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							
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							
A.M.	19	20	21	22	23	24	25
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00	秋分の日	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
Night							
A.M.	26	27	28	29	30	31	
P.M.	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	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	9:00~13:00 2	9:00~13:00 3	9:00~13:00 4
P.M.					14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00
Night							
A.M.	9:00~13:00 5	9:00~13:00 6	7	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	
Night							
A.M.	9:00~13:00 12	9:00~13:00 13	14	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	
Night							
A.M.	9:00~13:00 19	9:00~13:00 20	21	22	9:00~13:00 23	9:00~13:00 24	9:00~13:00 25
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00	秋分の日		14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00
Night							
A.M.	9:00~13:00 26	9:00~13:00 27	9:00~13:00 28	29	9:00~13:00 30	9:00~13:00 31	
P.M.	14:00~18:00	14:00~18:00	14:00~18:00		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 3月 トレーナー勤務スケジュール

トレーナー：綾部 眞樹

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

※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。

