


	月	火	水	木	金	土
9:30	月～金曜日	9:30開館				土曜 10:00開館
10:00	10:00～10:35 (35) はじめてエアロ 八木	10:00～10:35 (35) バレトン 加藤	9:50～10:10(2周) スタジオでまわらない サーキット ↓ どちらか1つ※ 10:20～10:40(2周) スタジオでまわらない サーキット	9:50～10:40(50) 健康体操& 免疫アップヨガ	10:00～10:35(35) カラダ調整ヨガ 川口	10:20～10:50 (30) かんたんエアロ 浅野
10:30	10:40～11:10 (30) ヨガストレッチ 八木	10:40～11:10 (30) 健康ストレッチ 加藤	10:50～11:15(25) ポールリラックス	10:50～11:40(50) 健康体操& 免疫アップヨガ	10:40～11:10 (30) ミニボールピラティス 川口	10:55～11:30 (35) リラックスヨガ 浅野
11:00	※水曜午前のサーキットの予約は どちらか1つとなりますが、 当日空きがあれば、 2回とも参加していただけます。		13:30～14:05 (35) 美脚・美尻 エクササイズ 宮川	↓曜日変更		
11:30			14:10～14:40 (30) 癒しの ヨガセラピー宮川	14:00～14:25(25) ひめトレ 星野	14:00～14:35 (35) はじめてエアロ 八木	10/9(金)より 開催します♪
13:30				14:30～15:10 (40) らくらくエアロ 星野	14:40～15:10 (30) ヨガストレッチ 八木	14:30～15:05 (35) コアエクササイズ 野口(多)
14:00	14:00～14:35 (3周) スタジオで! まわらない! サーキット	14:30～15:35 (65) リラックス ヨガ 藤丸				15:10～15:40 (30) らくらくヨガ 野口(多)
14:30	14:45～15:10(25) ポールリラックス					
15:00						
15:30						
各レッスンスケジュールは変更する場合があります。						
2020.10月レッスンスケジュール【予約優先】						
16:00	各レッスンの 定員を15名 とさせていただきます。					
17:30	定員を15名とする間、 「木曜の宮川IR」と「金曜の八木IR」のレッスンを 特別枠のレッスンとして開催しています。			17:35～17:55(20) ルーシーダットン 柿木		
18:00	定員15名の規制が解除された場合は 中止させていただきます。ご了承ください。			18:00～18:45(45) バレトン 柿木	18:30～19:15 (45) ポルドブラ 藤田	
18:30		18:30～19:00(30) 脳活性化 エアロビクス 宮川				
19:00		19:05～19:45(40) 心が晴れ渡る ヨガ 宮川	19:00～19:20 (2周) スタジオでまわらない サーキット		19:20～19:40(20) new ZUMBA 藤田	
19:30						
月～金曜日			20時 閉館		メディカルフィットネス メイツクラブ TEL:0532-66-3332	

【予約について】

- 受付またはお電話でご予約ください。当日、空きがあれば予約なしでも参加できます。 ※当日分は先着順となります。
- 予約は1本のみとなります。(2本続きは連続予約可) 予約分が終了後に次回の予約が可能です。

コース時間外のレッスンにも参加できる「**オンラインレッスン**」もご利用ください♪

★参加方法★

- ～  マークのレッスンはオンライン非対応のレッスンです ～
- ①レッスンを予約
 - ②レッスン開始10分前になったら、Zoomの『ミーティングへ参加』をクリックし、ミーティングIDとパスワードを入力！ ※ミーティングID・パスワードは裏面に記載
 - ③ご本人様確認を行いますので、はじめは「ビデオあり」の設定でお願いします。
※レッスンは始まってからの参加はできません。

- スタジオでレッスンに参加される方の容姿が小さく映ることがあります。予めご了承ください。

