


	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	10:00～10:35 (3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 宮川	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			↓ 時間変更 10:45～11:10(25)		10:40～11:10 (30)	
11:00	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	10:45～11:10(25) ポールリラックス 宮川	10:50～11:40(50) 健康体操& 免疫アップヨガ 宮川	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
11:30				●ご参加はどちらか1つとなります。 ●10:50～の枠はアフタヌーンコースの方も参加可能です。但し前後にマシンの利用はできませんのでご了承ください。		
13:30			13:30～14:05 (35) 美脚・美尻 エクササイズ 宮川			
14:00	14:00～14:35 (3周) スタジオで！ まわらない！ サーキット		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	11月も 開催します♪
14:30		14:30～15:35 (65)		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)
15:00	14:45～15:10(25) ポールリラックス	リラックス ヨガ 藤丸				
15:30			レッスンスケジュールは変更する場合があります。			15:10～15:40 (30) らくらくヨガ 野口(多)
<b>2020.11月レッスンスケジュール【予約優先】</b>						
16:00	各レッスンの定員を15名とさせていただきます。					16時 閉館
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		18:30～19:00(30) 脳活性化 エアロビクス 宮川			18:30～19:15 (45) ポルドブラ 藤田	
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			
19:30				<b>new</b> ZUMBA 藤田		
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。  
※レッスンが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。

