

	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) エンジョイエアロ	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	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	10:10～10:35(2周) 体操+サーキット 定員8名	12月・1月限定♪		宮川	10:40～11:10 (30)	10:55～11:30 (35) リラックスヨガ 浅野
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	10:50～11:40(50) 健康体操& 免疫アップヨガ	ミニボールピラティス 川口	
11:30	10:10～のサーキットは 2階筋トレスペースで行います。 定員は8名(予約優先)です。			●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	1月も開催♪
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			「ヨガストレッチ」はタオルをお持ちください。			15:10～15:40 (30) らくらくヨガ 野口(多)
2021.1月レッスンスケジュール【予約優先】						
16:00	スタジオレッスンの定員を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。					
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。 ※レッスンスケジュールは変更する場合があります。					
18:30	18:30～19:00(30) 脳活性化 エアロビクス 宮川	18:30～18:50 (2周) サーキット ↑2階筋トレスペース	18:30～18:50(20) ルーシーダットン 柿木	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		18:55～19:40(45) バレトン 柿木	19:20～19:40(20) 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」の設定をお願いします。
※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。

