2023.11月レッスンスケジュール

※ レッスンスケジュールは変更する場合があります

※🎞 マークは映像レッスン、🎙 マークは音声レッスンです

	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) わくわくエアロ 池田	10:00～10:35 (3周) 体操＋サーキット 9:30配布　18名	10:00～10:35(35) 健康体操 宮川	10:00～10:35 (3周) 体操＋サーキット 9:30配布　18名	
10:30						10:20～10:50 (30) るんるんエアロ 浅野
10:40～11:10 (30) ゆる～いストレッチ 八木	10:40～11:10 (30) ストレッチ 池田	10:45～11:10(25) ポールリラックス	10:40～11:10(30) 免疫アップヨガ 宮川	10:45～11:15(30) 楽♪ヨガ 柿木 new	
11:00						10:55～11:30 (35) リラックスヨガ 浅野
11:30	サーキットは9:30～、ステップサーキット（土曜日のみ）は13:00～2階受付にて整理券 を配布しますので、参加される場合は整理券をお取りください。					
13:30			13:30～14:05 (35) 美脚・美尻 エクササイズ 宮川			13:30～13:50(20) ステップサーキット 13:00配布　10名 池田
14:00	14:00～14:30(30) バレトン 柿木 new	14:00～14:45 (45) 揺らぎダンス +整体ヨガ 宮川	14:10～14:40 (30) 癒しの ヨガセラピー 宮川	14:00～14:35(35) 誰でもエアロ 八木	14:00～14:40 (40) 肩こりスッキリ ポルドブラ 藤田	
14:30	14:35～15:05(30) 自律神経　呼吸法 🎙 宮川			14:40～15:10(30) ちょいトレ＆ ストレッチ 八木	14:45～15:10(25) ZUMBA　藤田	14:30～14:55(25) ひめトレ　星野
15:00						15:00～15:40 (40) 発散エアロ 星野
15:30						16時　閉館
16:00						
17:00		リニューアル!	17:00～17:20(20) ゴムチューブ		17:00～17:15(15) バランスボール	
17:30		18:00～18:20(20) ステップサーキット 池田　定員10名				
18:00						
18:30	18:30～19:00(30) 脳活性化 エアロビクス 宮川	18:25～18:50(25) ポール コンディショニング	18:30～19:00(30) ポルドブラ 藤田	18:30～19:00(30) 身体が喜ぶ トレーニング 柿木	18:30～19:00(30) バレトン 柿木 new	
19:00	19:05～19:45(40) 歪み調整 ヨガ 宮川		19:05～19:25(20) ZUMBA　藤田	19:05～19:40(35) めっちゃ気持ちいい ストレッチ 柿木	19:05～19:35(30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 宮川	
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

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♪

＊サーキット、映像🎞レッスン 、音声🎙レッスン、🚫マークのレッスンはオンライン非対応

★オンラインレッスン参加方法 ★　＊予約制

① レッスン開始10分前に、Zoomの『ミーティングへ参加』→裏面に記載されたIDとパスワードを入力

② ご本人様確認のため、はじめは「ビデオあり」設定　※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。