

	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	10:20～10:50 (30) るんるんエアロ 浅野		
10:30	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	10:45～11:05 (20) ゴムチューブ	10:40～11:10 (30) 免疫アップヨガ 宮川	10:45～11:15 (30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 宮川	10:55～11:30 (35) リラックスヨガ 浅野		
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           サークットは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。         </div>					13:30～13:50 (20) ステップサーキット 13:00配布 10名 池田		
11:30						13:30	13:30～14:05 (35) 美脚・美尻 エクササイズ 宮川	14:00～14:25 (25) MIXエクササイズ ↓
14:00	14:30～14:55 (25) 姿勢を良くする レッスン 宮川	14:40～15:10 (30) ちよいとレ& ストレッチ 八木	14:45～15:10 (25) ZUMBA 藤田	15:00	15:00～15:40 (40) 発散エアロ 星野			
15:00	<h2 style="color: red;">2024.3月レッスンスケジュール</h2> <p>※ 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です</p>					16時 閉館		
15:30	17:00～17:25 (25) MIXエクササイズ ↓	17:00～17:15 (15) バランスボール	18:00～18:20 (20) ステップサーキット 池田 定員10名	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) ポールdeエアロ 宮川	
16:00	18:30	18:30～19:00 (30) 脳活性化 エアロビクス 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			
17:00	19:00	19:05～19:45 (40) 歪み調整 ヨガ 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 マークレッスン、音声 マークレッスン、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。

