

	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	10:45～11:10 (25) 座ったまま! ポールエクササイズ	10:40～11:10 (30) 免疫アップヨガ 宮川	10:45～11:10 (25) ポールリラックス	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>					
11:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           「マイペースサーキット」では、2階筋トレスペースでサーキットの映像を流します。         </div>					
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) マイペース サーキット	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	14:30～14:55 (25) ひめトレ 星野
14:30	14:40～15:10 (30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 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	15:00～15:40 (40) 発散エアロ 星野
15:00	<h2 style="color: red;">2024.4月レッスンスケジュール</h2>					
15:30	※ レッスンスケジュールは変更する場合があります ※ 映像マークは映像レッスンです					
16:00			17:00～17:15 (15) バランスボール		17:00～17:15 (15) ゴムチューブ	16時 閉館
17:00						
17:30						
18:00		18:00～18:20 (20) ステップサーキット 池田 定員10名	※赤字レッスン開催中は、原則、筋トレマシンのみのご利用はできません。但し17時以降のレッスン中はご利用できます。譲り合ってください。			
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	18:30～18:55 (25) MIXエクササイズ	
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	19:00～19:25 (25) 姿勢を良くする レッスン 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♪

\* サークット、映像 映像マーク、音声 音声マーク、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』

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。



