

	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& らく足トレ 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	10:45～11:10(25) 姿勢を良くする レッスン 宮川	10:55～11:30 (35) リラックスヨガ 浅野
11:00	サーキット、ステップサーキット(土曜日のみ)は2階受付にて整理券 を配布します。					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						
14:00	14:00～14:30(30) お気軽エアロ 八木	14:00～14:45 (45) 揺らぎダンス +整体ヨガ 宮川	13:30～14:05 (35) 美脚・美尻 エクササイズ 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	↓		14:10～14:40 (30) 癒しの ヨガセラピー 宮川			
14:30	14:35～15:00(25) バランスボール			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	15:00～15:40 (40) 発散エアロ 星野
15:00	<h2>2024.5月レッスンスケジュール</h2>					
15:30						
16:00	※ 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、((音))マークは音声レッスンです					16時 閉館
17:00						
17:00						17:00～17:15(15) バランスボール
17:30						
18:00						17:00～17:15(15) バランスボール
18:00						18:00～18:20(20) ステップサーキット 池田
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) シェイプエアロ 星野	
19:00	19:05～19:45(40) 歪み調整 ヨガ 宮川		↓	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) 自律神経 呼吸法 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 レッスン、音声 ((音)) レッスン、(音)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。



