

	月	火	水	木	金	土
9:30	9時30分開館					
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	10:00~10:30 (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) 姿勢を良くする レッスン 宮川	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	10:35~11:10 (35) リラックスヨガ 浅野
11:30	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	「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。		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	14:00~14:35 (35) 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	14:40~15:05(25) 姿勢を良くする レッスン 宮川			14:40~15:10(30) ちよいトレ& 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						
15:30	2024.8月レッスンスケジュール					
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、音声マークは音声レッスンです					
17:00	17:00~17:15(15) バランスボール 曜日変更			17:00~17:25(25) 座ったまま! ボールエクササイズ 曜日変更		
17:30						
18:00		18:00~18:20(20) ステップサーキット 池田				
18:30	18:20~18:45(25) MIXエクササイズ		18:10~18:40(30) flexible body Aero 宮川	18:20~18:50(30) ポール コンディショニング	18:10~18:40(30) ZUMBA 藤田	
19:00	18:50~19:20(30) 自律神経 呼吸法 宮川	19時閉館	18:45~19:20(35) 歪み調整ヨガ 宮川	19時閉館	18:45~19:20(35) ストレッチヨガ 藤田	
19:30	19時30分閉館		19時30分閉館		19時30分閉館	

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』

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。

