

	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) バランスボール	10:40~11:10 (30) 免疫アップヨガ 宮川	10:45~11:05 (20) ゴムチューブ	10:35~11:10 (35) リラックスヨガ 浅野
11:00	<p>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。</p> <p>※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。</p>					
11:30						
13:30						
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	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	13:30~13:50 (20) ステップサーキット 13:00配布 10名 池田
14:30	↓		14:10~14:40 (30) 癒しの ヨガセラピー 宮川			14:30~14:55 (25) ひめトレ 星野
14:40	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="text-align: center;">2024.9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 ※ 映像マークは映像レッスンです</p>					
15:30						
16:00	16時 閉館					
17:00	17:00~17:25 (25) MIXエクササイズ			17:00~17:15 (15) バランスボール		
17:30						
18:00		18:00~18:20 (20) ステップサーキット 池田				
18:15	18:15~18:45 (30) ポルドブラ 藤田		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	
18:30	↓		18:45~19:20 (35) 歪み調整ヨガ 宮川		18:45~19:20 (35) ストレッチヨガ 藤田	
19:00	18:50~19:20 (30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 宮川	19時閉館		19時閉館		
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。

