



	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 最大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 最大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	10:45~11:05 (20) ゴムチューブ	10:40~11:10 (30) 免疫アップヨガ 宮川	10:45~11:10 (25) 座ったまま! ポールエクササイズ	10:35~11:10 (35) リラックスヨガ 浅野
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">           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。         </div> <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			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 最大14名 池田
14:00	14:00~14:35 (35) スタジオ 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) 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	14:40~15:05 (25) 姿勢を良くする レッスン 宮川					
<h2 style="color: red; margin: 0;">2024.12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>						
15:30						
16:00	16時 閉館					
17:00	17:00~17:15 (15) バランスボール			17:00~17:25 (25) MIXエクササイズ		
17:30						
18:00		18:00~18:20 (20) ステップサーキット 池田	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	18:15~18:45 (30) バレトン		18:40~19:15 (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』→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。

