

	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	10:45~11:10(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) バランスボール	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			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	14:00~14:30(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	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	↓ 14:35~15:00(25) ポールリラックス			14:40~15:10(30) ちよトレ& ストレッチ 八木	14:45~15:10(25) ZUMBA 藤田	14:30~15:15 (45) 脂肪燃烧 エアロ 池田
15:00	<h2 style="text-align: center;">2025.1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、音声マークは音声レッスンです</p>					
15:30						
16:00	16時 閉館					
17:00	17:00~17:25(25) 座ったまま! ポールエクササイズ			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				
18:30	18:15~18:45(30) ポールdeエアロ 宮川		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	18:40~19:15(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、映像マークレッスン、音声マークレッスン、📵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。

