

| | 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) 姿勢を良くする レッスン 宮川 | 10:35~11:10 (35) リラックスヨガ 浅野 |
| 11:00 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div> | | | | | |
| 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) シェイプエアロ 星野 | 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) 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 | 14:30~15:15 (45) 脂肪燃烧 エアロ 池田 |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | <h2 style="color: red;">2025.3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> | | | | | |
| 16:00 | 16時 閉館 | | | | | |
| 17:00 | 17:00~17:15(15) バランスディスク | | | 17:30~17:45(15) バランスボール | | |
| 17:30 | | | | ↓ 開始時間変更 | | |
| 18:00 | | | 18:00~18:20(20) ステップサーキット 池田 | 18:00~18:30(30) ポール コンディショニング | 18:10~18:40(30) ZUMBA 藤田 | |
| 18:30 | 18:30~19:20(50) サーキット ~フリースタイル~ | | | 18:10~18:40(30) flexible body Aero 宮川 | | |
| 19:00 | 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 | | 19時30分閉館 |

「サーキット~フリースタイル~」では、筋トレスペースでサーキットの映像を流します。
出入り自由ですので、ご自分のタイミングで自由にご参加ください。
映像に合わせてステップしても、トランポリンを使ってもオッケーです♪

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
* 詳しくは裏面をご覧ください。

メディカルフィットネス メイツクラブ

TEL: 0532-66-3332