

	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  
\* 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