

	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) 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			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	14:00~14:25 (25) MIXエクササイズ	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	14:30~14:55 (25) バランスボール			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="text-align: center;">2025.4・5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) バランスボール			17:30~17:45 (15) 青竹ふみ体操		
17:30						
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	18:15~18:45 (30) バレトン			18:10~18:40 (30) flexible body Aero 宮川		
19:00	18:50~19:20 (30) 楽♪ヨガ	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		

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 映像マーク レッスン、音声 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