

	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) MIXエクササイズ	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	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。					
11:30	※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。					
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	↓ 14:35～15:05 (30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 宮川			14:40～15:10 (30) ちょいトレ& 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	2025.6月レッスンスケジュール					
16:00	※ 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					
17:00	17:00～17:25 (25) MIXエクササイズ			17:30～17:45 (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	18:10～18:40 (30) flexible body Aero 宮川	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	18:20～18:50 (30) ボールdeエアロ 宮川		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	18:55～19:20 (25) 姿勢を良くする レッスン 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	

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