

	月	火	水	木	金	土
9:30	9時30分開館	10:00~10:20 (2周) サーキット 9:30配布 最大18名			9時30分開館	
10:00	10:00~10:35 (35) はじめてエアロ 八木	10:00~10:20 (20) ZUMBA 藤田	10:00~10:35 (35) 健康体操 宮川	10:00~10:30 (3周) 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	10:25~11:10 (45) はつらつ 体操ひろば 藤田	10:40~11:10 (30) 免疫アップヨガ 宮川	10:40~11:10 (30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 宮川	10:35~11:10 (35) リラックスヨガ 浅野
11:00						
11:30					午前中のサーキットは、2階受付にて整理券 を配布します。	
12:00		12:00~13:00 休館				

2025.12・1月レッスンスケジュール

			13:30~14:05 (35) 美脚・美尻 エクササイズ 宮川		13:30~14:00 (3周) サーキット
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	14:00~14:35 (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	14:30~15:00 (30) 座ったまま! ポールエクササイズ		14:10~14:40 (30) 癒しの ヨガセラピー 宮川	14:40~15:10 (30) ちょいトレ& ストレッチ 八木	14:30~15:15 (45) 脂肪燃焼 エアロ 池田
15:00				14:45~15:10 (25) ZUMBA 藤田	15:20~15:40 (20) とのえ ストレッチ 池田
15:30			※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		
	16:00~16:20 (20)	16:00~16:20 (20)		15:50~16:20 (30) ポールdeエアロ 宮川	16時 閉館
16:00	のびのび バランスボール 	ステップサーキット 池田		16:20~16:50 (30) ポール コンディショニング 	16:25~16:50 (25) 姿勢を良くする レッスン 宮川
16:30			16:35~16:50 (15) バランスディスク 		
			月～金曜日 17時 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 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

メディカルフィットネス メイツクラブ

TEL: 0532-66-3332