

	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	10:00~10:35 (35) わくわくエアロ 池田	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			10:25~11:10 (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	10:40~11:05 (25) MIXエクササイズ	10:35~11:10 (35) リラックスヨガ 浅野
11:00	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				
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。					
	※赤字レッスン開催中は、筋トレマシンのみのご利用はできません。					
12:00	12:00~13:00 休館					
13:00	<h2>2026.2・3月レッスンスケジュール</h2>					
13:30	2月・3月限定 new 14:00~14:20 (20) のびのび バランスボール		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		14:00~14:45 (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) 肩こりスツキリ ポルドブラ 藤田	
14:30	14:25~14:55 (30) お気軽エアロ 八木			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	※レッスンスケジュールは変更する場合があります					
15:30	※ マークは映像レッスンです					
16:00	15:55~16:25 (30) ポルドブラ 藤田	16:00~16:20 (20) ステップサーキット 池田			15:45~16:15 (30) シェイプエアロ 星野	16時 閉館
16:30	↑ 16:30~16:50 (20) ZUMBA 藤田		16:35~16:50 (15) バランスボール	16:20~16:50 (30) ポール コンディショニング	↓ 16:20~16:50 (30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 宮川	
	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