


2024/9月レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
AM 9								
10	10:00~10:30 たのしいエアロ 伊藤	10:00~10:45 動いて伸ばして45分 稲垣	10:00~10:45 ZEN-GA 長谷川	10:00~10:30 ダンベルエアロ 伊藤		10:00~10:30 かんたんエアロ 稲垣	休館日	
	10:35~11:05 メリハリボディレッスン 伊藤			10:35~10:55 青竹体操 伊藤		10:40~11:10 かんたんSTEP 稲垣		
11	11:15~12:00 ヘルシーファースヤ 長谷川	10:55~11:40 めざまよ!!筋肉 稲垣	10:55~11:40 スタイルアップヨガ 鎌倉	11:00~11:45 ストレッチヨガ 伊藤		11:20~11:50 コンディショニング 稲垣		
12	ポールの貸出しは 10個です!!							
PM 1	13:20~13:50 チェアエクササイズ 安井	13:20~13:45 初級エアロ 赤坂	13:30~14:00 青竹体操 伊藤	13:30~14:15 機能改善体操 板津	12名限定です!	13:10~14:10 パワーヨガ 伊藤		
2	14:00~14:30 かんたんエアロ 安井	13:55~14:40 健康体操 伊藤	14:10~14:55 パラエティエアロ &コンディショニング 伊藤	14:25~15:10 わくわくエアロ 板津		14:20~14:50 健康体操 伊藤		
3		14:45~15:30 ストレッチヨガ 伊藤						
4								
5	<p>スタジオが空いている時間帯を利用して卓球をしてみませんか？ スタッフまでお気軽にお申し出下さい。卓球台をご準備させていただきます。 一部、ご使用になれない時間や曜日もございます。掲示板をご覧ください。 尚、スタッフは付き添えません。ご了承下さいませ。</p> 							
7	第1・第3・第5 19:30~20:00 ボールエクササイズ 稲川	第2・第4は 19:30~20:30 パワーヨガ 1本のみとなります。	19:20~20:05 Zumba/わくわくSTEP 安井	第1・第3・第5は Zumba 第2・第4は わくわくSTEP				
8	20:05~20:35 リンパケアストレッチ 稲川		20:10~20:40 スリムヨガ 安井					
9								
10								

(変) ...クラス内容・担当・時間変更 (新) ...新プログラム

<営業時間>

月/水 9:30 ~ 21:00
火/木/土祝 9:30 ~ 19:00
金/日 休館日

※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。

メディカルフィットネスクラブ鳥居 TEL 0568-81-3157