2025/4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
9							
	10:00～10:30	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:30		10:00～10:30	
10	たのしいエアロ 伊　藤	動いて伸ばして45分 稲　垣	ZEN-GA 長谷川	ダンベルエアロ 伊　藤		かんたんエアロ 稲　垣	休館日
	10:35～11:05			10:35～10:55		10:40～11:10	
	メリハリボディレッスン 伊　藤	10:55～11:40	10:55～11:40	青竹体操		かんたんSTEP 稲　垣	
11		めざめよ!!筋肉 稲　垣	スタイルアップヨガ 鎌　倉	11:00～11:45 ストレッチヨガ 伊　藤			
	11:15～12:00					11:20～11:50	
	新 やさしいピラティス 長谷川					新 のびのびストレッチ 山田	
12							
PM 1	13:30～14:00	13:20～13:45	13:30～14:00	13:30～14:15		13:30～14:15	
	変 かんたんエアロ 安　井	初級エアロ 赤　坂	青竹体操 伊　藤	機能改善体操 板　津 12名限定です！		新 肩・腰・膝痛予防ヨガ 伊　藤	
2	14:10～14:40	13:55～14:40	14:10～14:55	14:25～15:10		14:20～15:05	
	新 Zumba 安　井	健康体操 伊　藤	バラエティエアロ &コンディショニング 伊　藤	わくわくエアロ 板　津		健康体操 伊　藤	
3		14:45～15:30					
		ストレッチヨガ 伊　藤					
4							
5							

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。掲示板をご覧下さ

変・・・クラス内容・担当・時間変更　新・・・新プログラム

＜営業時間＞

月～土/祝祭日　9：30～21：00

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