

# 2025/12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							休館日
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	
	10:35～11:05 メリハリボディレッスン 伊 藤	10:55～11:40	10:55～11:40	10:35～10:55 青竹体操		10:40～11:10 かんたんSTEP 稲 垣	
11	11:15～12:00 やさしいピラティス 長谷川	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		11:20～11:50 のびのびストレッチ 山田	
12							
PM 1	13:30～14:00 かんたんエアロ 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		13:30～14:15 肩・腰・膝痛予防ヨガ 伊 藤	
2	14:10～14:40 Zumba 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		14:20～15:05 健康体操 伊 藤	
3		14:45～15:30 ストレッチヨガ 伊 藤					
4	<div>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</div> <div></div>						
5							

12名限定です！

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 12/31(水)～1/4(日)は施設休館日となります。

12/29(月)、12/30(火)のスタジオレッスンは午前から全て休講です。

メディカルフィットネスクラブ鳥居

TEL 0568-81-3157

