

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						
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 稻 垣	ZEN-GA 長谷川	ダンベルエアロ 伊 藤		かんたんエアロ 稻 垣	
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 稻 垣	
11 11:15~12:00	めざめよ!筋肉 稻 垣	スタイルアップヨガ 鎌 倉	11:00~11:45		11:20~11:50	
やさしいピラティス 長谷川			ストレッチヨガ 伊 藤		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	
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！	肩・腰・膝痛予防ヨガ 伊 藤	
14:10~14:40	13:55~14:40	14:10~14:55	14:25~15:10		14:20~15:05	
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	
14:45~15:30						
3 4	5 4 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。掲示板をご覧下さい					
5						

(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