2026/3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
10	10:00～10:30 たのしいエアロ 伊　藤 10:35～11:05 メリハリボディレッスン 伊　藤	10:00～10:45 動いて伸ばして45分 稲　垣 10:55～11:40 めざめよ!!筋肉 稲　垣	10:00～10:45 ZEN-GA 長谷川 10:55～11:40 スタイルアップヨガ 鎌　倉	10:00～10:30 ダンベルエアロ 伊　藤 10:35～10:55 青竹体操 伊　藤 11:00～11:45 ストレッチヨガ 伊　藤		10:00～10:30 かんたんエアロ 稲　垣 10:40～11:10 かんたんSTEP 稲　垣 11:20～11:50 のびのびストレッチ 山田	休館日
11	11:15～12:00 やさしいピラティス 長谷川						
12							
13	13:30～14:00 かんたんエアロ 安　井	13:20～13:45 初級エアロ 赤　坂 13:55～14:40 健康体操 伊　藤	13:30～14:00 青竹体操 伊　藤 14:10～14:55 バラエティエアロ &コンディショニング 伊　藤	13:30～14:15 機能改善体操 板　津 12名限定です！ 14:25～15:10 わくわくエアロ 板　津		13:30～14:15 肩・腰・膝痛予防ヨガ 伊　藤 14:20～15:05 健康体操 伊　藤	
14	14:10～14:40 Zumba 安　井	14:45～15:30 ストレッチヨガ 伊　藤					
15							
16							

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。

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