


2026/4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	
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 やさしいピラティス 長谷川	10:55~11:40 めざまめ!!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 のびのびストレッチ 山田		
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	13:30~14:00 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		
14	14:10~14:40 Zumba 安井	13:55~14:40 健康体操 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	14:25~15:10 わくわくエアロ 板津		14:20~15:05 健康体操 伊藤		
15		14:45~15:30 ストレッチヨガ 伊藤						
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。							

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

※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