

メディカルフィットネスあんど タイムテーブル

2017年11月～

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							
10:00	チェアヨガ30 戸倉 ★	はじめてヨガ60 戸倉 ★	ロコモ予防改善60 池上 ★	踏み竹リンパストレッチ30 竹森 ★	第2・4のみ ウエーピングストレッチ60 塩尻 ★	らくらくヨガ60 戸倉 ★～★★	
11:00	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	
12:00							
13:00	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	
14:00	はじめてトレーニング60 鈴木 ★	はじめてヨガ45 長山 ★	楽しく運動60 鈴木 ★～★★	らくらくエアロ45 竹森 ★	はじめてピラティス45 折戸 ★		
15:00	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	休館日
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	らくらくヨガ60 西村 ★～★★	body ART60 長山 ★★	ボディメイキング60 池上 ★～★★	バレトン60 竹森 ★～★★	らくらくピラティス60 折戸 ★～★★	らくらくエアロ60 折戸 ★～★★	
20:00							
21:00	閉館						

※場合によってはレッスンを変更することがございます。ご了承下さい。
 ※レッスン開始15分以降はご参加いただけません。
 ※レッスン中は各自水分補給を行って下さい。
 ※レッスン中に不調を感じられましたら、すぐに運動を中止し、お近くのスタッフまでお知らせ下さい。