

# メディカルフィットネスfine

## 7月 スタジオプログラム スケジュール

月	火	水	木	金	土
10:30~11:15 転倒予防のための バランス強化運動 為ヶ谷祐太 ⑤	10:10~11:00 はじめてのハタヨガ 外丸千明 ⑥	数字は 定員人数です。			
	13:00~13:30 人工芝 初級 柔軟性改善 ストレッチ 松下佳祐 ⑤	11:20~12:00 頭も使う 座学トレーニング 岩崎翼 ④	11:10~11:50 脳トレ コグニサイズ 法貴篤史 ⑩	11:45~12:25 ダイエットエクササイズ 楽しく汗を流しましょう 荻原祥太 ⑤	11:20~11:50 ダンスエクササイズ 岡田壮史 ⑦
14:30~15:20 転ばんエクササイズ 三澤由子 ④	14:30~15:20 身体の不調を 感じている方へ 黒木啓光 ⑥	14:00~14:30 (第1・3) シニアのための 「貯筋運動」教室 桐井博子 ④	14:30~15:10 ピラティスBASIC 荻原祥太 ⑤	14:30~15:00 体幹トレーニング 初級 近藤里沙 ⑤	
		14:00~14:30 (第2・4) TRX体験会 桐井博子 ③	16:15~16:45 きれいに歩くための エクササイズ 長山将吾 ④	17:45~18:30 ピラティス 初級 藤田和也 ⑥	
19:00~19:30 体幹トレーニング 近藤里沙 ⑤	18:45~19:30 リズム運動教室 三澤由子 ⑥		18:45~19:30 ボディメイク 黒木啓光 ⑥		
<p>✓原則としてお1人様、1日1つの講座までの参加とさせていただきますが、別の講座が定員に満たない場合は参加可能です！</p> <p>✓講座参加のご予約方法：<u>スタジオ前の廊下に1列でお並びください。先着順、ご自身の分のみとさせていただきます。</u></p> <p>✓お電話でのご予約は承れません。✓プログラムは予告なく変更・中止させて頂く場合がございます。ご理解ご了承ください。</p>					