

# メディカルフィットネスfine

## 10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 代謝UPトレーニング  10/15休講 為ヶ谷祐太 ⑧	10:10~11:00 はじめてのハタヨガ  外丸千明 ⑧	数字は定員人数です。 定員以上のご参加は ご遠慮願います。			
	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 ⑥	有料 11:20~12:00 膝痛・変形予防 トレーニング講座  岩崎翼 ⑤	11:10~11:50 姿勢改善エクササイズ  法貴篤史 ⑥		
有料 14:30~15:20 弱点克服エクササイズ ～お尻編～  三澤由子 ⑥	有料 14:30~15:20 身体の不調を 感じている方へ  黒木啓光 ⑥	有料 14:00~14:30 体脂肪を減らしたい人のための インターバルトレーニング 第1~4水曜日 桐井博子 ④	有料 14:30~15:10 ピラティスBASIC  荻原祥太 ⑥	有料 14:30~15:10 女性のための 骨盤エクササイズ  近藤里沙 ⑤	
有料 16:10~16:55 全身の筋トレ 初級～中級 10/15休講 松下佳祐 ⑤			16:15~16:45 きれいに歩くための エクササイズ  長山将吾 ④	有料 17:45~18:30 ピラティス 初級  藤田和也 ⑥	
19:00~19:40 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		

無料プログラム	無料プログラムはお1人様、1日1つまでとさせていただきます。 先着順にてスタジオ前の廊下にお並び頂くようお願い致します。
有料プログラム	参加料1回500円(税込み) ※非会員は1,000円(税込み) 有料プログラムはご予約制です。前月の20日からご予約開始となります。 ご予約受付時間は9:00~18:00。直接フロントにて承ります。 キャンセル料はご予約日の3日前までは50%、当日は100%となります。 講師の都合によるキャンセルの場合は、1回無料券を配布いたします。

スケジュールの発行は  
毎月20日前後

