

メディカルフィットネスfine 4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 ⑧			10:40~11:00 ダンスエクササイズ 岡田壮史 ⑦	
			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 ⑥	
	13:30~14:00 人工芝 初級 柔軟性改善 ストレッチ 松下佳祐 ⑤	13:30~14:00 人工芝 ダンベル 筋トレ 基礎 松下佳祐 ④	13:30~14:00 人工芝 初級 柔軟性改善 ストレッチ 松下佳祐 ⑤		13:30~14:00 人工芝 ダンベル 筋トレ 基礎 松下佳祐 ④
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		14:30~15:10 ピラティスBASIC 荻原祥太 ⑥	14:30~15:00 体幹トレーニング 初級 近藤里沙 ⑤	
16:10~16:40 コンディショニング 桐井博子 ④			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		19:00~19:40 ボディメイク 黒木啓光 ⑥		

数字は
定員人数です。

変更点のご案内 →

- ✓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！
- ✓講座参加のご予約方法：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。
- ✓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。