

メディカルフィットネスfine 1月

スタジオプログラム スケジュール

時間変更	月	火	水	木	金	土
10:30-11:30	転倒予防のための バランス強化運動 為ヶ谷祐太 ⑧	数字は定員人数		脳トレ ～アタマもカラダも イキイキと～ 法貴篤史 ⑩		
14:30-15:30	痛みを防ぐ姿勢教室 ～ファイナル～ 三澤由子 ⑥	☆4回コース・修了証☆ 身体の不調を感じている方へ ～ご自身の身体を見つめ直す機会に してみても？～ 黒木啓光 ⑦		☆4回コース・修了証☆ ピラティスBASIC ～美しく軽やかな体を 手に入れよう～ 荻原祥太 ⑥	☆4回コース・修了証☆ 体幹トレーニング 初級 ～ストレッチポールを使って～ 近藤里沙 ⑤	
16:15-17:00		☆4回コース・修了証☆ はじめてのハタヨガ ～楽しく自分の身体を 知りましょう～ 外丸千明 ⑧		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	
19:00-20:00	体幹トレーニング 中級 近藤里沙 ⑤	☆4回コース・修了証☆ リズム運動教室 ～音楽に合わせて楽しく 体を動かそう～ 三澤由子 ⑦		ボディメイク ～美しい身体を手に入れよう！～ 黒木啓光 ⑥	トーンアップピラティス ～テンポよく体を動かし 全身を鍛えよう～ 荻原祥太 ⑤	

参加費		☆コースについて☆ 月末の最終回時、修了証 を発行します。 翌月は、新たな参加者を 優先して募集します。 講師はパーソナルトレー ニングも行っておりま す。そちらもぜひご利用 ください。	✓プログラムの時間は20分～60分程です。 ※一部内容によって延長・短縮する場合がございます。 ✓定員は5～10名のアットホームな雰囲気です。 ※プログラム参加のご予約：午前中は8：30～、午後は13：30～先着順 フロントまたはお電話でも可能です。但しご本人様のみとさせていただきます。 ✓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。
会員の方	非会員の方		
無料	1回1,500円 トレーニングルーム等 使用の方は施設利用料が 別途必要		