

メディカルフィットネスfine

【8月】 有料スタジオプログラム スケジュール

月	火	水	木	金	土
	9:00~9:30 (30分) モーニングストレッチ 根本歩 (4名)	9:00~9:30 (30分) 美尻エクササイズ 永澤千尋 (4名)			9:00~9:30 (30分) 朝ヨガ 島崎和恵 (4名)
10:30~11:00 (30分) 太極拳 鎌田正子 (オンライン)	10:30~11:15 (45分) らくらくエアロ 永澤千尋 (オンライン)	10:30~11:15 (45分) TRX シェイプボディ 永澤千尋 (2名)	10:30~11:15 (45分) ストレッチ&下半身 永澤千尋 (オンライン)	10:30~11:15 (45分) 肩こり改善ヨガ 島崎和恵 (オンライン)	10:30~11:15 (45分) 音楽に合わせて お腹集中 根本歩 (オンライン)
11:50~12:30 (40分) ストレッチボールde からだらくらく 根本歩 (4名)	11:50~12:30 (40分) 身体の不調を 感じている方へ 8/4・8/11 休講 黒木啓光 (4名)		11:50~12:35 (45分) 太極拳 8/20 休講 鎌田正子 (4名)	11:50~12:30 (40分) ゆったりストレッチ 根本歩 (4名)	11:50~12:35 (45分) 腰痛改善ヨガ 8/22 休講 島崎和恵 (4名)
		13:00~13:45 (45分) 骨盤調整ヨガ 島崎和恵 (4名)			
14:00~14:45 (45分) 音楽でペットボトル エクササイズ 根本歩 (オンライン)	14:00~14:45 (45分) ストレッチ&上半身 根本歩 (オンライン)		14:00~14:45 (45分) 骨盤調整ヨガ 島崎和恵 (オンライン)	14:00~14:45 (45分) らくらくエアロ 永澤千尋 (オンライン)	14:00~14:45 (45分) ゆったりストレッチ 8/22 休講 根本歩 (オンライン)
15:15~15:55 (40分) 肩こり・腰痛予防の ためのストレッチ 桜井徹也 (4名)			15:15~16:00 (45分) 仰向けde お腹引き締め 根本歩 (4名)		
	17:45~18:30 (45分) 肩こり改善ヨガ 島崎和恵 (4名)			17:45~18:30 (45分) ストレッチボールde からだらくらく 根本歩 (4名)	
	18:45~19:25 (40分) ゆるっと 体幹トレーニング 三澤由子 (4名)	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。		18:45~19:30 (45分) サッカー選手のための カラダ作り教室 ☆学生限定☆8/7・8/21開催 黒木啓光 (4名)	

プログラム参加方法

参加料1回500円 (税込み) ※非会員は1,000円 (税込み)
 プログラムは全てご予約制です。8月27日 (月) からご予約開始となります。
 ご予約受付時間は9:00~18:00。フロント・お電話にて承ります。
 当日キャンセルの場合はキャンセル料100%となります。

