

# 10月

# MFC和仁会 スタジオレッスンスケジュール

	月			火			水			木			金			土				
	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール		
10			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00		
	10:10~【20】 骨盤調整EX			10:10~【15】 ストレッチ			10:10~【20】 骨盤調整EX			10:10~【15】 ストレッチ			10:10~【15】 ストレッチ			10:10~【15】 ストレッチ			10:20~【15】 ストレッチ	
11			}			}			}			}			}			}		
	10:40~【20】 イスエアロ			10:30~【20】 膝トレ			10:40~【30】 ロコモウォーク			10:40~【45】 カラダ😊教室 *歩行機能低下予防*			10:40~【45】 カラダ😊教室 *認知機能低下予防*			10:50~【20】 イストレ			11:30~【20】 お腹トレ	
12																				
13																				
		12:30~【15】 ストレッチ			12:30~【20】 骨盤調整EX				12:30~【15】 ストレッチ						12:30~【15】 ストレッチ					12:30~【20】 骨盤調整EX
14																				
	13:00~【30】 青竹体操				13:00~【30】 ウォーキング エアロ				13:00~【45】 初級ステップ 五十嵐					13:00~【30】 イスエアロ					13:00~【45】 ヨガ 増井	
15																				
	14:00~【20】 膝トレ				14:00~【20】 お腹トレ				14:00~【45】 ヨガ 安田					14:00~【20】 お腹トレ					14:00~ 【45】 初級ステップ 安田	
16																				
		14:40~【15】 ストレッチ			14:40~【15】 ストレッチ				14:40~【15】 ストレッチ					14:40~【15】 ストレッチ					14:40~【15】 ストレッチ	
17																				
	15:00~ 【30】 バランスボール		利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00		
				15:00~【20】 B-BOX			15:00~【30】 ほぐしてスロトレ			15:00~【40】 ウォーキング エアロ			15:00~【30】 FULL BOX			15:40~【15】 ストレッチボール				
18																				
	15:45~【45】 ヨガ		}			}			}			}			}			}		
				15:30~【20】 コアボディ			15:40~【20】 骨盤調整EX													

※ 歩行プールご利用について MFC会員の方は上記の利用時間にてご利用いただけます。

※ (火)12:30~16:30 ... 介護予防教室 開催日にはレッスン休講 10/9, 10/23

※ (土)10:00~11:50 毎月第3土曜日 10/20(土) ... 健康運動講座の為、休講

※ 10/22(月) - 14:30~15:00 フリースペース『ミニ健康教室』 ※14:40~ストレッチは休講となります

- 都合によりスケジュールや担当、内容が変更になる場合があります。
- インストラクターの代行情報や特別レッスンは館内に掲示致します。
- 安全上の理由によりレッスン開始後10分以上の途中入場はご遠慮頂きます。
- 祝日のレッスンスケジュール変更は館内にて掲示しお知らせ致します。