

4月

# MFC和仁会 スタジオレッスンスケジュール

認 福岡市より認定を受けた方対象

	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		★ 10:10~[20] 骨盤調整EX	利用時間 10:00		10:10~[15] ストレッチ	利用時間 10:00		★ 10:10~[20] 骨盤調整EX	利用時間 10:00		10:10~[15] ストレッチ	利用時間 10:00		★ 10:10~[20] 骨盤調整EX	利用時間 10:00		10:20~[15] ストレッチ	利用時間 10:00
11	ここにこ 地域支援 センター		}	ここにこ 地域支援 センター		}	ここにこ 地域支援 センター		}	ここにこ 地域支援 センター		}	ここにこ 地域支援 センター		}	★ 10:50~[20] イストレ		}
12																★ 11:30~[20] お腹トレ		
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~[20] 骨盤調整EX			★ 12:30~[15] ストレッチ			★ 12:30~[20] 骨盤調整EX		
14	★ 13:00~[20] 骨盤調整EX			★ 13:00~[20] B-BOX			★ 13:00~[20] お腹トレ			★ 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	★ 13:30~[20] お腹トレ			★ 13:30~[20] 膝トレ			★ 13:30~[20] バランスボール			★ 14:00~[30] ボールトレ			★ 13:40~[20] 骨盤調整EX			★ 14:00~[45] 初級ステップ 井上		
16	★ 14:00~[30] ココモSTEP			★ 14:00~[30] ウォーキング エアロ			★ 14:00~[45] ヨガ 安田			★ 14:00~[30] ほくしてスロトレ			★ 14:10~[20] お腹トレ					
17		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				
18	★ 15:00~[30] 青竹体操		利用時間 15:00	★ 15:00~[30] ココモウォーク		利用時間 15:00	★ 15:00~[40] ウォーキング エアロ		利用時間 15:00	★ 15:00~[30] ほくしてスロトレ		利用時間 15:00	★ 15:00~[30] FULL BOX		利用時間 15:00			利用時間 15:00
19			}	★ 15:40~[20] コアボディ		}	★ 15:50~[15] ストレッチボール		}	★ 15:40~[20] 骨盤調整EX		}	★ 15:30~[15] ストレッチボール		}			}
20	★ 15:45~[45] ヨガ		17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00

※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)13:00~16:30

...介護予防教室枠 開催日にはレッスン休講 4月5月は開催なし

- 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。