

1月

MFC和仁会 スタジオレッスンスケジュール

年末年始の休館
12月29日(土)～1月3日(木)

	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～[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～[15] ストレッチ		利用時間 10:00	★ 10:10～[15] ストレッチ		利用時間 10:00	★ 10:20～[20] 骨盤調整EX		利用時間 10:00
11	★ 10:40～[20] 青竹体操		}	★ 10:40～[40] ヨガ		}	★ 10:40～[20] イスエアロ		}	★ 10:40～[45] カラダ😊教室 *認知機能低下予防		}	★ 10:40～[45] カラダ😊教室 *歩行機能低下予防		}	★ 10:50～[20] 膝トレ		}
	★ 11:10～[20] お腹トレ		12:00			12:00			12:00			12:00			12:00	★ 11:30～[15] ストレッチポール		12:00
12																		
13	★ 13:00～[30] ロコモSTEP																	
14	14:00～[20] 膝トレ			14:00～[20] B-BOX			14:00～[45] ヨガ 安田			14:00～[30] ボールトレ			14:00～[30] 青竹体操			14:00～[45] 初級ステップ 安田		
15	15:00～[30] バランスボール			15:00～[20] 骨盤調整EX			15:00～[30] ほくしてスロトレ			15:00～[40] ウォーキング エアロ			15:00～[30] FULL BOX					
				15:30～[20] コアボディ			15:40～[20] 骨盤調整EX						15:40～[15] ストレッチポール					
16	15:45～[45] ヨガ																	
17																		

※ 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 … 介護予防教室枠 開催日にはレッスン休講 1/15, 1/29

※ (土)10:00～11:50 毎月第3土曜日 1/19(土) … 健康運動講座の為、休講

※ 1/28(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。