

7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

★…変更点

	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			
	認			認			認			認			認					
11	ここにこ 地域支援 センター		12:00	ここにこ 地域支援 センター		12:00	ここにこ 地域支援 センター		12:00	ここにこ 地域支援 センター		12:00	ここにこ 地域支援 センター		12:00		10:20~[15] ストレッチ	利用時間 10:00
																	10:50~[20] イストレ	
																	11:30~[20] お腹トレ	
12																		
		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	
13	★	13:00~[30] ロコモSTEP		★	13:00~[20] B-BOX		★	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	
		13:40~[20] お腹トレ			13:30~[20] 膝トレ									13:40~[20] 骨盤調整EX				
14	★	14:10~[30] 青竹体操		★	14:00~[30] ロコモウォーク		★	14:00~[45] ヨガ 安田		★	14:00~[30] ボールトレ		★	14:10~[20] お腹トレ			14:00~[45] 初級ステップ 井上	
		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] FULL BOX入門	14:40~[15] ストレッチ			
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				
			利用時間 15:00		15:30~[20] コアボディ			15:40~[20] 骨盤調整EX			15:50~[15] ストレッチボール			15:40~[15] ストレッチボール				
16		15:45~[45] ヨガ																
			17:00															
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)13:00~16:30 …介護予防教室枠 開催日にはレッスン休講 7/10, 7/24, 8/7, 8/21

※ (土)10:00~11:50 毎月第3土曜日 7/21(土) …健康運動講座の為、休講

※ 7/23(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。