

# 3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~[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			10:10~[15] ストレッチ		
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			10:40~[20] 膝トレ		
	11:10~[20] お腹トレ		12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00
12																		
13		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			12:30~[20] 骨盤調整EX			12:30~[20] 骨盤調整EX	
	13:00~[30] ロコモSTEP			13:00~[30] ウォーキング エアロ		13:00~[20] 骨盤調整EX		13:00~[45] 初級ステップ 五十嵐		13:00~[20] イストレ		13:00~[45] ヨガ 増井						
						13:30~[20] お腹トレ		13:30~[20] お腹トレ		13:30~[20] お腹トレ								
14				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						
		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								
15			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~[30] バランスボール			15:00~[20] 骨盤調整EX			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					
			}			}			}			}			}			}
	15:45~[45] ヨガ			15:30~[20] コアボディ			15:40~[15] ストレッチポール						15:40~[20] 骨盤調整EX					
16			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			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)12:30~16:30** 介護予防教室枠 開催日にはレッスン休講 3/12

※ **(土)10:00~11:50** 毎月第3土曜日 3/16(土) ... 健康運動講座の為、休講

※ 3/25(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。