

4月

MFC和仁会 スタジオレッスンスケジュール

★…変更箇所

	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] イスエアロ		}	10:40~[40] ヨガ		}	★10:40~[30] 青竹体操		}	★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] コアボディ		}
		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				
	13:00~[30] ロコモSTEP		}	★13:00~[20] イストレ		}	★13:00~[30] ロコモウォーク		}	13:00~[45] 初級ステップ 五十嵐		}	★13:00~[20] 膝トレ		}	★12:45~[45] ヨガ 増井		}
				13:30~[20] B-BOX						14:00~[30] ボールトレ				13:30~[20] お腹トレ				
14	★14:00~[20] お腹トレ		}	★14:00~[30] ウォーキング エアロ		}	14:00~[45] ヨガ 安田		}			}	★14:00~[30] ウォーキング エアロ		}			}
		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	★15:00~[30] FULL BOX		利用時間 15:00	★15:00~[20] 骨盤調整EX		利用時間 15:00	★15:00~[20] お腹トレ		利用時間 15:00	★15:00~[25] ほぐしてスロトレ		利用時間 15:00	★15:00~[40] ウォーキング エアロ		利用時間 15:00			利用時間 15:00
				15:30~[20] コアボディ				★15:30~[20] 骨盤調整EX					★15:40~[15] ストレッチボール					
16	15:45~[45] ヨガ		}			}			}			}			}			}
		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 4月開催なし

※ **【(土)10:00~11:50】** 毎月第3土曜日 4/20(土) …健康運動講座の為、休講

※ 4/22(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お知らせ致します。