

12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

【年末年始の休館日 12/29(金)~1/3(水)】

	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~[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		10:10~[15] ストレッチ	利用時間 10:00	10:20~ [20] ストレッチ		利用時間 10:00
11	にこにこ 地域支援 センター		12:00	にこにこ 地域支援 センター		12:00	にこにこ 地域支援 センター		12:00	にこにこ 地域支援 センター		12:00	にこにこ 地域支援 センター		12:00	10:50~ [20] B-BOX		12:00
12		11:40~[15] ストレッチ			11:40~[15] ストレッチ			11:40~[15] ストレッチ			11:40~[15] ストレッチ			11:40~[15] ストレッチ			11:40~[15] ストレッチ	
13	13:00~ [20] 骨盤調整EX			13:00~ [30] ロコモステップ			13:00~ [20] 骨盤調整EX			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		
	13:30~ [20] お腹トレ			13:40~ [20] 膝トレ			13:30~ [20] イストレ			14:00~ [20] お腹トレ			13:40~ [20] お腹トレ					
14	14:00~ [30] バランスボール			14:10~ [20] コアボディ			14:00~ [45] ヨガ 安田			14:00~ [20] お腹トレ			14:10~ [20] 骨盤調整EX			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] ストレッチ				
15	15:00~ [30] ウォーキング エアロ		利用時間 15:00	15:10~ [20] お腹トレ		利用時間 15:00	15:00~ [40] ウォーキング エアロ		利用時間 15:00	15:00~ [30] ほぐしてスロトレ		利用時間 15:00	15:00~ [30] FULL BOX		利用時間 15:00			利用時間 15:00
16	15:45~ [45] ヨガ		17:00	16:00~ [15] ストレッチボール		17:00	16:10~ [15] ストレッチボール		17:00	16:00~ [30] ロコモ ウォーキング		17:00	16:00~ [15] ストレッチボール		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。

- 都合によりスケジュールや担当や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いたします。
- 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いただきます。
- 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いたします。

(火)13:30~16:30

...介護予防教室枠 開催日にはレッスン休講 開催日 12/5, 12/19