

R7. 10月～

スタジオレッスン 週間スケジュール

＊運動中のマスクの着用は任意となります＊

	月	火	水	木	金	土	
9:00				休 館 日			9:00
15							15
30							30
45	身体操作体操25 9:30～	コグニラダー25 9:30～	おなかひっこめ25 9:30～		チェアエクササイズ25 9:30～		45
10:00							10:00
15	貯筋運動 1 いす 25 10:10～	筋力アップ25 10:10～	リズムウォーク25 10:10～		太極舞45 10:10～ マチコ	エアロdeシェイプ45 10:00～ マチコ	15
30							30
45							45
11:00	ストレッチ40 10:50～	歌謡曲ダンス40 10:50～ 眞野	ほぐし40 10:50～			ヨガ リラクゼーション45 11:00～	11:00
15					体幹コンディショニング30 11:10～		15
30							30
45							45
12:00							12:00
15							15
30							30
45	営業時間 : 月・水 9:00～21:00(最終受付20:30) 火・金 9:00～18:30(最終受付18:00) 土 9:00～17:00(最終受付16:30)						45
13:00	入館時間 : 朝は、8:45よりご入館できます。 午後は、13:30よりご入館できます。 ※昼12:30～13:30の間は施設のご利用はできません						13:00
15	施設休館 : 木曜日・日曜日・祝祭日・年末年始・その他(規約19条及び20条によるもの。または法人の定める休日)						15
30				休 館 日			30
45							45
14:00	コグニラダー25 14:00～	清水町事業 みない体操教室 13:40～15:40			身体操作体操25 14:00～	清水町事業 みない体操教室 13:40～15:40 隔週	14:00
15			リズムウォーク20 14:30～ 眞野				15
30					貯筋運動 2 マット 25 14:40～		30
45	おなかひっこめ25 14:40～		整える30 15:00～ 眞野				45
15:00							15:00
15	ストレッチ30 15:20～				ヨガ呼吸30 15:20～		15
30							30
45							45
16:00							16:00
15		感染症対策 ＊ ドア、窓を開け 換気を行います。 ＊ エクササイズ用具は その都度消毒を行います。 ＊ マスクの着用は任意となりますが、スタッフは状況に応じて着用することがあります。 ＊ うがい、水分補給、石鹸手洗い、手指消毒を、こまめに行うことを勧めています。					15
30							30
45							45
17:00						17:00終了	17:00
15							15
30							30
45							45
18:00		18:30終了		休 館 日	18:30終了		18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15	おなかひっこめ20 19:15～ 野田		セルフマッサージ30 19:15～				15
30							30
45							45
20:00	エアロdeシェイプ40 19:45～ 野田		体幹コンディショニング30 20:00～				20:00
15							15
30							30
45							45
21:00	21:00終了		21:00終了				21:00

＊ 時間に余裕をもってご参加ください。 ＊体調が優れない、血圧や心拍数が通常時とは違う、などの場合は参加を控えてください。

＊ 諸都合によりレッスン又は担当者を変更させていただく場合があります。 ＊携帯電話はマナーモード(音の出ない設定)でご利用ください。

メディカルフィットネス エム 055-933-0158