

# R5.2月6日～ スタジオレッスン 週間スケジュール

\*感染症対策が続いていることに御理解願います\*

	月	火	水	木	金	土	
9:00				休 館 日			
15							
30							
45	身体操作体操25 9:30～	チェアエクササイズ25 9:30～	おなかひっこめ25 9:30～		コグニラダー25 9:30～		
10:00							
15	筋力アップ25 10:10～	貯筋運動1 いす 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	
30							
45							
11:00	ストレッチ40 10:50～	歌謡曲ダンス40 10:50～ 眞野	ぼぐし40 10:50～				
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00	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) 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 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				休 館 日			
30							
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	シナプソロジー20 14:00～ 眞野		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	
15							
30							
45	おなかひっこめ25 14:40～			リズムウォーク20 14:30～ 眞野	貯筋運動2 マット 25 14:40～		
15:00							
15							
30	ストレッチ30 15:20～		整える30 15:00～ 眞野	ヨガ呼吸30 15:20～			
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00		* レッスン中はドア、窓を開け換気を行っています。 * 定員数を少なくし隣り同士の間隔にゆとりをとっています。(全クラス定員12名) * 飛沫予防のマスクを着用して参加していただきます。 * エクササイズ用具は その都度消毒を行っています。 ~ 参加前後の石鹸手洗い及び、手指消毒をお願いいたします ~					
15							
30							
45							
18:00		18:30終了			18:30終了		
15				休 館 日			
30							
45							
19:00	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							
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～				
15							
30							
45							
21:00	21:00終了		21:00終了				

【参加方法】★ 開始 5分前に席決めします。※あまりにも人数が多いときは参加のクジ引きをします。もれた方は次回優先参加となります。

★ 血圧測定を行ってからレッスンに参加してください。★ 血圧/心拍数が高い、また体調に不安がある場合は、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事があります。

メディカルフィットネス エム 055-933-0158