

メディカルフィットネスクラブ ウイング呉 スタジオプログラム 2024年4月～

月		火		水		木		金		土	日
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオA	
9:15~9:45 チェアエクササイズ STAFF ●●				9:15~9:45 スパインダイミクス調整法 STAFF ●●			9:15~9:45 ストレッチポール30 STAFF ●●				
10:00~10:45 ポールコンディショニング STAFF ●●		10:00~10:45 リラクゼーションストレッチ 北村 ●●		10:00~10:45 はじめてエアロ 二宮 ●●		10:00~11:30 介護予防教室	10:00~10:45 ピラティス 渡邊 ●●		10:00~10:45 ミドルエアロ 豊島 ●●	10:00~10:45 ビギナーステップ 面家 ●●	
11:00~11:45 パワーヨーガ 蛭田 ●		11:00~11:45 ミドルステップ 北村 ●●		11:00~11:45 らくらくヨーガ 二宮 ●			11:00~11:45 ビギナーエアロ 岡 ●●		11:00~11:45 スパインダイミクスEX STAFF ●●	11:00~11:45 らくらくヨーガ 面家 ●	
12:00~12:45 コレクティブEX STAFF ●●		12:00~12:45 スパインダイミクス調整法 STAFF ●●		12:00~12:45 ミドルエアロ 二宮 ●●			12:00~12:45 DANCEエクササイズ mina ●●		12:00~12:45 リトモス RMX 豊島 ●●	12:00~12:45 エンジョイエアロ 面家 ●●	
13:00~13:45 ファイティング 大迫 ●●	セミナー・教室 不定期開催 有料:事前予約	13:00~13:45 ZUMBA 二宮 ●●	13:00~13:30 ひめトレ (有料) 蛭田 ●	13:00~13:45 ピラティス 天野 ●●	13:00~13:40 ヤムナフット フィットネス 岡 ●		13:00~13:45 リラクゼーションストレッチ 北村 ●●	13:15~14:15 背骨 元気教室 有料:事前予約	13:00~13:45 Balletone ソールシンセシス 豊島 ●●	13:00~13:45 ジムスティックマッスル 岡 ●●	
14:00~14:45 リラクゼーションストレッチ 大迫 ●●		14:00~14:45 らくらくヨーガ 二宮 ●		14:00~14:45 adidas GYM&RUN STUDIO 蛭田 ●	13:00~13:50 ヤムナボディ コンディショニング 第2・4週(有料) 中原 ●	13:30~15:00 介護予防教室	14:00~14:45 adidas FUNCTIONAL TRAINING 山田 ●		14:00~14:45 ピラティス 梶島 ●●	14:00~14:45 ファイティング 岡 ●●	
		16:00~17:30 介護予防教室		16:45~17:45 ジュニア ムーブメント スクール			16:45~17:45 ジュニア ムーブメント スクール		15:00~15:45 ビギナーエアロ 梶島 ●●		
18:30~19:15 パワーヨーガ 面家 ●		18:30~19:15 ビギナーエアロ 松村 ●●		18:30~19:15 ジムスティックマッスル 岡 ●●			18:30~19:15 エンジョイエアロ 北村 ●●		※ 整 マークのレッスンは30分前より、 整理券が貼られたホワイトボードを Bスタジオ前に設置しますのでお取りください。		
19:30~20:15 ビギナーステップ 面家 ●●		19:30~20:15 ピラティス 松村 ●●		19:30~20:15 ファイティング 岡 ●●			19:30~20:15 リトモス RMX 豊島 ●●		カラダのゆがみ見える化! SK シセイカルテ 導入しました! ※ 詳しくはスタッフまで!		

●●●● マークは体組成とWBI測定から4タイプに区分したものを表示しています。詳しくは館内の「%MV・WBIの区分表」をご覧ください。