

# 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 平成30年4月～

月	月	火	水	木	金	金	土	土	日
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオA	スタジオA	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
9:00		9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45		
:30		ストレッチポール30 WING 渡辺	ストレッチポール30 WING 野中	シナプソロジー 野中	チェアエクササイズ 蛭田		ストレッチポール30 WING		
10:00		10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:50	10:00~10:50	10:00~10:50	10:00~10:40		10:00~10:50
:30		ピラティス40 豊島	ピラティス40 豊島	エンジョイエアロ 永田	らくらくヨーガ 黒野	らくらくヨーガ 黒野	ビギナー 平崎		らくらくヨーガ 面家
11:00		10:50~11:40	11:00~11:50	11:00~11:50	11:00~11:40	11:00~11:40	11:00~11:45		11:00~11:50
:30		Balletone ソールシンセシス 豊島	らくらくヨーガ 永田	らくらくヨーガ 永田	ビギナー 圓島	ビギナー 圓島	リラクゼーションストレッチ 平崎		エンジョイエアロ 面家
12:00		12:00~12:40	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:50	12:00~12:50	12:00~12:40		12:00~12:50
:30		ZUMBA 野中	はじめてパーワークス 渡辺	はじめてパーワークス 渡辺	ピラティス50 圓島	ピラティス50 圓島	GYM&RUN STUDIO 圓島		Balletone ソールシンセシス 野中
13:00	13:00~13:40	12:50~13:20	13:00~13:40	13:00~13:40	13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50		13:00~13:45
:30	Foot Care Fitness 水嶋(有料)	ひめトレ 圓島(有料)	マッスルトレーニング 岡	マッスルトレーニング 岡	DANCE エクササイズ mina	DANCE エクササイズ mina	ピラティス50 渡辺		ポールコンディショニング 岡
14:00		13:30~14:00	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50		14:00~14:50
:30		GSスクール WING(有料)	リラクゼーションストレッチ 大迫	リラクゼーションストレッチ 大迫	らくらくヨーガ 永田	らくらくヨーガ 永田	Balletone スタンディングフロー 渡辺		ファイティング 岡
15:00		14:10~14:50	15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:40	15:00~15:40	15:00~15:50		15:10~15:50
:30		GYM&RUN STUDIO 蛭田	ミニファイティング 大迫	ミニファイティング 大迫	はじめてステップ 圓島	はじめてステップ 圓島	エンジョイエアロ 松村		ピラティス40 野中
16:00		15:00~15:45	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~16:30	16:00~16:30	16:00~16:30		16:00~16:50
:30		リラクゼーションストレッチ 蛭田	介護予防教室	介護予防教室	ストレッチポール30 WING	ストレッチポール30 WING	ストレッチポール30 WING		ZUMBA 野中
17:00		16:00~17:30	17:00~18:00	17:00~18:00	16:40~17:30	16:40~17:30	17:00~18:00		17:00~18:00
:30		介護予防教室	Pilates Reformer Session 渡辺	Pilates Reformer Session 渡辺	Balletone バーワークス 渡辺(有料) 1・3・5週	Balletone バーワークス 渡辺(有料) 1・3・5週	(有料)2・4週		
18:00		18:20~19:00	18:20~19:00	18:20~19:00	18:20~19:00	18:20~19:00	18:20~19:00		18:20~19:00
:30		マッスルトレーニング 岡	ビギナーステップ 圓島	マッスルトレーニング 岡	マッスルトレーニング 岡	マッスルトレーニング 岡	マッスルトレーニング 岡		マッスルトレーニング 岡
19:00		19:10~20:00	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50		19:10~19:50
:30		Balletone ソールシンセシス 豊島	adidas GYM&RUN STUDIO 圓島	adidas GYM&RUN STUDIO 圓島	ピラティス40 水嶋	ピラティス40 水嶋	ピラティス40 水嶋		ピラティス40 水嶋
20:00		20:10~20:50	20:00~20:45	20:00~20:45	20:00~20:50	20:00~20:50	20:00~20:50		20:00~20:50
:30		ピラティス40 豊島	ミニファイティング 岡	ミニファイティング 岡	ZUMBA 野中	ZUMBA 野中	ZUMBA 野中		ZUMBA 野中
21:00									

★ → スタジオ会員対象レッスンです。  
 会員様は通常通り  
 ご参加いただけます。