

# 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10月～

月	火		水	木	金		土		日
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	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 ピラティス30 渡辺	9:15~9:45 ストレッチポール30 WING		9:15~9:45 シナプソロジー 野中		9:15~9:45 チェアエクササイズ 蛭田		9:15~9:45 ストレッチポール30 WING		
10:00 10:00~10:50 エンジョイエアロ 濱西	10:00~10:50 らくらくヨーガ 黒野		10:00~10:40 ビギナーステップ 永田	10:00~12:00 介護予防教室	10:00~10:50 らくらくヨーガ 濱西		10:00~10:40 ビギナー 平崎		10:00~10:50 らくらくヨーガ 豊島
11:00 11:00~11:45 リラクゼーションストレッチ 濱西	Balletone ソールシンセシス 黒野		11:00~11:50 らくらくヨーガ 永田		11:00~11:40 はじめてエアロ 濱西		11:00~11:45 リラクゼーションストレッチ 平崎		11:00~11:50 エンジョイエアロ 豊島
12:00 12:00~12:50 パワーヨーガ 蛭田	12:00~12:45 リトモス 野中		12:00~12:45 はじめてバーワークス 渡辺		12:00~12:40 バランスボールEX 圓島		12:00~12:40 adidas GYM&RUN STUDIO 圓島		12:00~12:40 マッスルトレーニング 岡
13:00 13:00~13:40 ビギナー 大迫	12:55~13:25 ひめトレ:圓島(有料) 13:30~14:00 GSスクール:WING	13:00~13:40 Yamuna Foot Fitness 岡(有料:第1・3・5週)	13:00~13:50 カラダ調整法 渡辺	13:30~15:00 介護予防教室	13:00~13:50 DANCE エクササイズ mina	13:30~14:20 シニア らくらく教室 有料:事前予約	13:00~13:50 ピラティス50 渡辺		13:00~13:30 ストレッチポール30 中村
14:00 14:00~14:50 らくらくヨーガ 大迫	14:10~15:00 エンジョイエアロ 岡	13:00~13:50 Yamuna Body Conditioning 中原(有料:第2・4週)	14:00~14:45 ミニファイティング 大迫		14:00~14:45 リラクゼーションストレッチ 永田		Balletone スタンディングフロー 渡辺		14:00~14:50 ZUMBA 野中
15:00 15:00~15:40 adidas GYM&RUN STUDIO 蛭田	15:10~15:50 ポールコンディショニング 圓島		15:00~15:40 マッスルトレーニング 岡		15:00~15:40 はじめてステップ 圓島		15:00~15:50 エンジョイエアロ 松村		15:10~15:50 ピラティス40 野中
16:00	16:00~17:30 介護予防教室						16:00~16:30 ストレッチポール30 WING		16:00~16:50 ファイティング 岡
17:00							16:40~17:30 バーワークス 渡辺(有料) 1・3・5週	17:00~18:00 (有料)2・4週 Pilates Reformer Session 渡辺	
18:00	18:20~18:50 ストレッチポール30 WING		18:20~19:00 ミドルエアロ 岡		18:20~19:00 カラダ調整法 渡辺				
19:00	18:20~19:00 ZUMBA 野中		19:10~19:50 adidas GYM&RUN STUDIO 圓島		19:10~20:00 Balletone ソールシンセシス 渡辺				
20:00	19:00~19:40 ビギナー 野中		20:00~20:45 ミニファイティング 岡		20:10~20:50 ビギナーステップ 圓島				
21:00	20:00~20:45 リトモス 野中								
	20:10~20:50 らくらくヨーガ 平崎								

★ → 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。