

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 2023年1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
9:00											
9:30	9:15~9:45 チェアエクササイズ STAFF ●				9:15~9:45 スパインダイナミクス調整法 STAFF ●●			9:15~9:45 ストレッチポール30 STAFF ●●			
10:00	10:00~10:40 ポールコンディショニング STAFF ●●		10:00~10:40 リラクゼーションストレッチ 面家 ●●		10:00~10:40 はじめてエアロ 二宮 ●●		10:00~11:30 介護予防教室	10:00~10:40 ピラティス 渡邊 ●●		10:00~10:40 リラクゼーションストレッチ 平崎 ●●	10:00~10:40 ビギナーステップ 面家 ●●
11:00	11:00~11:40 パワーヨーガ STAFF ●		11:00~11:40 ミドルステップ 面家 ●●		11:00~11:40 らくらくヨーガ 二宮 ●			11:00~11:40 ビギナーエアロ 岡 ●●		11:00~11:40 ミドルエアロ 平崎 ●●	11:00~11:40 らくらくヨーガ 面家 ●
12:00	12:00~12:40 コレクティブEX STAFF ●●●		12:00~12:40 スパインダイナミクス調整法 STAFF ●●●		12:00~12:40 ミドルエアロ 二宮 ●●			12:00~12:40 HIP HOP 鳥打 ●●		12:00~12:40 第1・3・5週 スパインダイナミクス調整法 第2・4週 筋コンディショニングレッスン 週替わりレッスン(STAFF) 13:00~13:40	12:00~12:40 エンジョイエアロ 面家 ●●
13:00	13:00~13:40 ファイティング 大迫 ●●	13:15~14:15 背骨 元気教室 有料:事前予約 ●	13:00~13:40 ZUMBA 橋本 ●●	13:00~13:30 ひめトレ (有料) 仁志 ●●	13:00~13:40 ピラティス 天野 ●●	13:00~13:40 ヤムナフィット フィットネス 岡 ●●	13:00~13:40 第1・3週(有料) 岡 ●●	13:00~13:40 リラクゼーションストレッチ 渋谷 ●●	セミナー・教室 不定期開催 有料:事前予約 ●	13:00~13:40 リトモス 豊島 ●●	13:00~13:40 ジムスティックマッスル 岡 ●●
14:00	14:00~14:40 リラクゼーションストレッチ 大迫 ●●		14:00~14:40 らくらくヨーガ 橋本 ●●		14:00~14:40 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	14:00~14:40 adidas FUNCTIONAL TRAINING 山田 ●●		14:00~14:40 Balletone ソールシンセシス 豊島 ●●	14:00~14:40 ファイティング 岡 ●●
15:00										15:00~15:40 ピラティス 梶島 ●●	
16:00											
17:00			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			
18:00											
18:30											
19:00	18:20~19:00 ビギナーステップ 平崎 ●●		18:20~19:00 ビギナーエアロ 松村 ●●		18:20~19:00 ジムスティックマッスル 岡 ●●			18:20~19:00 パワーヨーガ 中村 ●●			
19:30	19:10~19:50 エンジョイエアロ 平崎 ●●		19:10~19:50 ピラティス 松村 ●●		19:10~19:50 ファイティング 岡 ●●			19:10~19:50 リトモス 豊島 ●●			
20:00											

※ **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。

スタジオ会員募集中!!
 お好きなレッスンに週1回参加できる♪
11,000円 (税込) / 3ヶ月
 ※ **整** マークのレッスン及び有料レッスンは対象外となります

●●●● 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。