



# 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 2022年10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 ●●			
10:00~10:40 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 橋本 ●		10:00~11:30 介護予防教室	10:00~10:40 ピラティス 野中 ●●		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 ●
11:00~11:40 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 橋本 ●			11:00~11:40 ビギナーエアロ 野中 ●		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 ●
12:00~12:40 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 バランスボールEX STAFF ●●			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)	12:00~12:40 エンジョイエアロ 面家 ●
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 濱西 ●	13:00~13:30 ひめトレ (有料) 仁志 ●	13:00~13:40 adidas GYM&RUN STUDIO 蛭田 ●	13:00~13:40 ヤムナフット フィットネス 岡 ●	13:30~15:00 介護予防教室	13:00~13:40 リラクゼーションストレッチ 濱西 ●●	13:00~13:40 セミナー・教室 不定期開催 有料:事前予約 ●	13:00~13:40 ZUMBA 野中 ●	13:00~13:40 ジムスティックマッスル 岡 ●●
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 濱西 ●		14:00~14:40 ミドルエアロ 岡 ●	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 ●		14:00~14:40 adidas FUNCTIONAL TRAINING 山田 ●		14:00~14:40 ストレッチフロー 野中 ●●	14:00~14:40 ファイティング 岡 ●
15:00~15:40 ピラティス 野中 ●●									15:00~15:40 ビギナーエアロ 梶晶 ●	
		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			
18:20~19:00 Balletone ソールシンセシス 野中 ●●		18:20~19:00 ピラティス 松村 ●●		18:20~19:00 ビギナーエアロ 岡 ●			18:20~19:00 ジムスティックマッスル 岡 ●●			
19:10~19:50 ZUMBA 野中 ●		19:10~19:50 エンジョイエアロ 松村 ●		19:10~19:50 パワーヨーガ 中村 ●			19:10~19:50 ファイティング 岡 ●			

※  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  
 ※  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。