

2月

メディカルフィットネス さくら
スタジオレッスン スケジュール表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						集団体操 10:30~11:00
11:00	チェアロ初級 11:00~11:30 リフレッシュ 11:40~12:00	ランランエアロ 11:00~11:40	ピラティス 猫背・肩こり予防 11:00~11:40	集団筋トレ 11:00~11:30	チェアロ中級 11:00~11:30	シェイプアップ 11:10~11:50
12:00						
13:00						
14:00	シェイプアップ 14:00~14:40	集団筋トレ 14:00~14:30 チェアロ初級 14:40~15:10	シェイプアップ 14:00~14:40	ボクササイズ 14:00~14:50	シェイプアップ 14:00~14:40	集団筋トレ 14:00~14:30 ランランエアロ 14:40~15:20
15:00	サーキット 14:50~15:30	リフレッシュ 14:50~15:10	ランランエアロ 14:50~15:30	チェアロ初級 15:00~15:30	サーキット 14:50~15:30	リフレッシュ 14:50~15:10
16:00						
17:00						
18:00	集団筋トレ 18:30~19:00	はじめてピラティス 18:30~19:10	サーキット 18:30~19:10	シェイプアップ 18:30~19:10	ランランエアロ 18:30~19:10	ピラティス 腰痛予防 18:30~19:10
19:00	ランランエアロ 19:10~19:50	ボクササイズ 19:20~20:10	リフレッシュ 19:20~19:40	ボクササイズ 19:20~20:10	サーキット 19:20~20:00	リフレッシュ 19:20~19:40
20:00						
CLOSE						