

# 10月教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:00						
		9:30 ~ 9:50 東海メディスボ体操			9:30 ~ 9:50 東海メディスボ体操	
			9:40 ~ 10:10 ダンベルウォーキング	9:40 ~ 10:10 サンクトバンド 【下半身】		9:40 ~ 10:20 スクワット&ステップ
10:00	10:00 ~ 10:30 リラックスヨガ	10:00 ~ 10:30 サンクトバンド 【上半身】	10:20 ~ 10:50 イージーエアロ	10:20 ~ 10:50 ダンベル	10:00 ~ 10:30 かんたん椅子ヨガ	
	10:40 ~ 11:10 パレトン	10:40 ~ 11:10 スクワット&ステップ			10:40 ~ 11:10 B-BODY	10:30 ~ 11:10 コアトレーニング
11:00	11:20 ~ 11:50 ピラティス		11:00 ~ 11:30 下半身トレーニング	11:00 ~ 11:30 コアトレーニング		11:20 ~ 11:50 ダンベル
12:00						
14:00						
		14:30 ~ 14:50 20分筋トレ	14:30 ~ 14:50 20分筋トレ		14:30 ~ 14:50 20分筋トレ	
15:00	15:10 ~ 15:40 ポールストレッチング			15:10 ~ 15:40 下半身トレーニング		
		15:40 ~ 16:10 ダンベルリズム			15:40 ~ 16:10 コアトレーニング	
16:00	16:20 ~ 16:50 バランスボール			16:20 ~ 16:50 ボール・アクティビティ		
17:00						
	17:30 ~ 18:00 エアロピクス	17:30 ~ 18:00 サンクトバンド 【下半身】	17:30 ~ 18:00 パレトン	17:30 ~ 18:00 コアトレーニング	17:30 ~ 18:00 OTEDAMA	
18:00	18:10 ~ 18:50 ヨガ	18:20 ~ 18:50 BODYサーキット	18:10 ~ 18:50 ピラティス	18:20 ~ 18:50 ダンベルリズム	18:20 ~ 18:50 スクワット&ステップ	
19:00						

筋トレ系
リラックス系
有酸素系
コーディネーション系

各教室開始時間の30分前から先着順で受付いたします。余裕をもってお越しくださいようお願い申し上げます。

※当日、受付窓口にて直接ご予約となります。電話・メール等でのご予約は出来ませんのでご了承ください。  
 医療法人社団 大須賀医院 疾病予防運動施設  
 スケジュールが変更となる場合がございます。予めご了承ください。 **東海メディカルフィットネススポーツセンター**