

1月4日～9日教室スケジュール

	1/4 水	1/5 木	1/6 金	1/7 土	1/8 日	1/9 祝日
9:00						
			9:30 ~ 9:50			
	9:40 ~ 10:10	9:40 ~ 10:10	東海メディスボ体操	9:40 ~ 10:20		
10:00	ダンベルウォーキング	サントバンド 【下半身】	10:00 ~ 10:30	スクワット&ステップ		10:00 ~ 10:30
			下半身トレーニング			リラックスヨガ
	10:20 ~ 10:50	10:20 ~ 10:50	佐々木			
	イージーエアロ	ダンベル	10:40 ~ 11:10	10:30 ~ 11:10		10:40 ~ 11:10
			ダンベルリズム	コアトレーニング		パレトン
11:00	11:00 ~ 11:30	11:00 ~ 11:30	佐々木			
	下半身トレーニング	コアトレーニング		11:20 ~ 11:50		11:20 ~ 11:50
				ダンベル		ピラティス
12:00						
14:00						
						14:30 ~ 15:00
						バランスボール
15:00	15:00 ~ 15:30		15:00 ~ 15:30			
	20分筋トレ	15:10 ~ 15:40	20分筋トレ			15:20 ~ 15:50
		下半身トレーニング				ボールストレッチング
			15:40 ~ 16:10			
16:00			コアトレーニング			
		16:20 ~ 16:50				
		ボール・アクティビティ				
17:00						
	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00			
	パレトン	コアトレーニング	OTEDAMA			
18:00						
	18:10~18:50					
	ピラティス	18:20 ~ 18:50	18:20 ~ 18:50			
		ダンベルリズム	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

当日、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いただくようお願い申し上げます。

※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。

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。

医療法人社団 大須賀医院 疾病予防運動施設
東海メディカルフィットネススポーツセンター