

1月教室スケジュール (10日からver.)

	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 サントバンド		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 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	10:40 ~ 11:10 パレトン		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 ピラティス					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	14:40 ~ 15:10 リラックスヨガ		
15:00		15:00 ~ 15:30 ポールストレッチング	15:00 ~ 15:30 コアトレーニング	15:20 ~ 15:50 B-BODY	15:00 ~ 15:30 ファイティングエアロ	
	15:40 ~ 16:10 イージーエアロ				15:40 ~ 16:10 下半身トレーニング	
16:00	16:20 ~ 16:50 ヨガトレ					
17:00						
	17:30 ~ 18:00 エアロピクス	17:30 ~ 18:00 サントバンド 【下半身】	17:30 ~ 18:00 ポールストレッチング	17:30 ~ 18:00 パレトン	17:30 ~ 18:00 サントバンド 【上半身】	
18:00	18:10 ~ 18:50 ヨガ	18:20 ~ 18:50 コアトレーニング		18:10 ~ 18:50 ピラティス	18:20 ~ 18:50 バランスボール	
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