

# 8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				
			9:40 ~ 10:10 ダンベルウォーキング	9:40 ~ 10:10 サントバンド 【下半身】	9:40 ~ 10:10 サントバンド 【上半身】	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					
		10:20 ~ 10:50 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	10:20 ~ 10:50 B-BODY	
	10:40 ~ 11:10 パレトン					10:30 ~ 11:10 コアトレーニング
11:00		11:00 ~ 11:30 スクワット&ステップ	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	11:00 ~ 11:30 かんたん椅子ヨガ	
	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			
				14:40 ~ 15:10 B-BODY		
15:00		15:00 ~ 15:30 下半身トレーニング	15:00 ~ 15:30 バランスボール		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 コアトレーニング		15:20 ~ 15:50 リラックスヨガ		
16:00			16:10 ~ 16:40 ボールストレッチング			16:10 ~ 16:30 20分筋トレ
	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 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 バランスボール	18:20 ~ 18:40 20分筋トレ	18:10 ~ 18:50 ピラティス	18:20 ~ 18:50 BODYサーキット	
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