

# 3月教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:00						
		9:40 ~ 10:05 ファイティングエアロ	9:40 ~ 10:10 ウォーク&エクササイズ	9:40 ~ 10:10 ファイティングエアロ	9:40 ~ 10:10 ピギトレ	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	休憩5分 10:10 ~ 10:35 ファイティングエアロ	10:20 ~ 10:50 イージーエアロ	10:20 ~ 10:50 コアトレーニング	10:20 ~ 10:50 B-BODY	10:30 ~ 11:10 コアトレーニング
	10:40 ~ 11:10 パレトン	10:40 ~ 11:10 コアトレーニング	11:00 ~ 11:30 下半身トレーニング	11:00 ~ 11:30 ダンベル	11:00 ~ 11:30 かんたん椅子ヨガ	11:20 ~ 11:50 ダンベル
11:00	11:20 ~ 11:50 ピラティス	11:20 ~ 11:50 ゴムバンドエクササイズ				
12:00						
14:00						
		14:40 ~ 15:10 下半身トレーニング	14:40 ~ 15:10 ファイティングエアロ	14:40 ~ 15:10 B-BODY	14:40 ~ 15:10 コアトレーニング	
15:00	15:40 ~ 16:10 イージーエアロ	15:10 ~ 15:40 コアトレーニング	15:20 ~ 15:40 20分筋トレ	15:20 ~ 15:50 リラックスヨガ	15:20 ~ 15:50 下半身トレーニング	
16:00	16:20 ~ 16:50 ヨガトレ	16:00 ~ 16:30 バランスボール	16:00 ~ 16:30 ボールストレッチング		16:00 ~ 16:30 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 下半身トレーニング	17:40 ~ 18:00 20分筋トレ	17:30 ~ 18:00 パレトン	17:30 ~ 18:00 バランスボール	
18:00	18:10 ~ 18:50 ヨガ	18:20 ~ 18:50 コアトレーニング	18:20 ~ 18:50 ボールアクティビティ	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