

11月教室スケジュール

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