

# 5月教室スケジュール

|       | 月                        | 火                           | 水                           | 木                          | 金                           | 土                          |
|-------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 9:00  |                          |                             |                             |                            |                             |                            |
|       |                          | 9:40 ~ 10:05<br>ファイティングエアロ  | 9:40 ~ 10:10<br>ウォーク&エクササイズ | 9:40 ~ 10:10<br>ファイティングエアロ | 9:40 ~ 10:10<br>ピギトレ        | 9:40 ~ 10:20<br>スクワット&ステップ |
| 10:00 | 10:00 ~ 10:30<br>リラックスヨガ | 休憩5分                        |                             |                            |                             |                            |
|       |                          | 10:10 ~ 10:35<br>ファイティングエアロ | 10:20 ~ 10:50<br>イージーエアロ    | 10:20 ~ 10:50<br>コアトレーニング  | 10:20 ~ 10:50<br>B-BODY     | 10:30 ~ 11:10<br>コアトレーニング  |
|       | 10:40 ~ 11:10<br>パレトン    | 10:40 ~ 11:10<br>コアトレーニング   | 11:00 ~ 11:30<br>下半身トレーニング  | 11:00 ~ 11:30<br>ダンベル      | 11:00 ~ 11:30<br>かんたん椅子ヨガ   | 11:20 ~ 11:50<br>ダンベル      |
| 11:00 | 11:20 ~ 11:50<br>ピラティス   |                             |                             |                            |                             |                            |
| 12:00 |                          |                             |                             |                            |                             |                            |
| 14:00 |                          |                             |                             |                            |                             |                            |
|       |                          | 14:40 ~ 15:10<br>下半身トレーニング  | 14:40 ~ 15:10<br>ファイティングエアロ | 14:40 ~ 15:10<br>B-BODY    | 14:40 ~ 15:10<br>コアトレーニング   |                            |
| 15:00 |                          | 15:20 ~ 15:50<br>コアトレーニング   | 15:20 ~ 15:40<br>20分筋トレ     | 15:20 ~ 15:50<br>リラックスヨガ   | 15:20 ~ 15:50<br>下半身トレーニング  |                            |
|       | 15:40 ~ 16:10<br>イージーエアロ | 16:00 ~ 16:30<br>バランスボール    | 16:00 ~ 16:30<br>ボールストレッチング |                            | 16:00 ~ 16:30<br>ボールアクティビティ |                            |
| 16:00 | 16:20 ~ 16:50<br>ヨガトレ    |                             |                             |                            |                             |                            |
| 17:00 |                          |                             |                             |                            |                             |                            |
|       | 17:30 ~ 18:00<br>エアロピクス  |                             | 17:40 ~ 18:00<br>20分筋トレ     | 17:30 ~ 18:00<br>パレトン      | 17:30 ~ 18:00<br>バランスボール    |                            |
| 18:00 | 18:10 ~ 18:50<br>ヨガ      | 18:20 ~ 18:50<br>コアトレーニング   | 18:20 ~ 18:50<br>ボールアクティビティ | 18:10 ~ 18:50<br>ピラティス     | 18:20 ~ 18:50<br>BODYサーキット  |                            |
| 19:00 |                          | 19:00 ~ 19:30<br>スクワット&ステップ |                             |                            |                             |                            |

- 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**