

9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	10:00 ~ 10:30 リラックスヨガ	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
		休憩5分				
		10:10 ~ 10:35	10:20 ~ 10:50	10:20 ~ 10:50	10:20 ~ 10:50	
		ファイティングエアロ	イージーエアロ	コアトレーニング	B-BODY	10:30 ~ 11:10 コアトレーニング
		休憩5分				
11:00	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
	11:20 ~ 11:50 ピラティス					
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						
		15:20 ~ 15:50 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	
	15:40 ~ 16:10 イージーエアロ					
16:00		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	
	16:20 ~ 16:50 ヨガトレ					
17:00						
	17:30 ~ 18:00 エアロビクス			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 BODYストレングス	18:10 ~ 18:50 ピラティス	18:20 ~ 18:50 BODYサーキット	
19:00		19:00 ~ 19:40 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