

# メディカルフィットネスP.PTA エクササイズプログラム

2021年9月1日（水）～2022年3月31日（木）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
10:00							休 館 日	10:00	
13:30	ストレッチ 13:30～13:50 加地	青竹&ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ& 引き締めBODY 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～13:50 伴野	ストレッチ& 目指せほっそり二の腕 13:30～14:00				13:30
14:00	初級エアロ30 14:00～14:30 加地	仮屋 生活習慣病予防 運動教室 14:10～14:45	仮屋 らくらくエアロ 14:10～14:30	エアステップ30 14:00～14:30	篠永 バランスボール 14:10～14:30				14:00
14:30	ヨーガ35 14:40～15:15 仮屋	仮屋	健康講座 第1水曜日限定 14:40～15:10	篠永	伴野				14:30
15:00					機能改善 運動教室 要支援1の方対象 ※別途申込・料金必要 14:45～15:45	エアロ30 第1・3・5土曜日 限定 14:50～15:20			15:00
15:30						仮屋 ヨーガ35 第1・3・5土曜日 限定 15:30～16:05			15:30
16:00						仮屋 17:00迄			16:00
17:00									17:00
19:00					内容は、掲示板にて お知らせいたします				19:00
19:30	エアロ30 19:20～19:50 加地	筋トレ20 19:30～19:50 篠永	ZUMBA45 尾崎 19:30～20:15		バランスボール筋トレ 19:30～19:50 POPSTEP 20:00～20:30 伴野				19:30
20:00	ヨーガ35 20:00～20:35 加地	初級ステップ30 20:00～20:30 篠永	腹筋10 尾崎 20:20～20:30		OR ヨーガ60 19:30～20:30 仮屋				20:00
20:30	FIGHTER 20:45～21:15 加地					営業時間 月曜～金曜：10:00～22:00 (最終受付21:30) 土曜：10:00～17:00 (最終受付16:30) 休館日：日曜・祝日 (お盆・GW・年末年始・施設点検日)			20:30
21:00									21:00
21:30								メディカルフィットネスP.PTA TEL:28-8023	21:30