

# メディカルフィットネス さくら スタジオレッスン スケジュール表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	はじめてピラティス 兼田 10:30～11:00	筋膜ストレッチ 勝沼 10:30～10:50	フットマジック 鈴木 10:30～10:50	骨盤メンテ 鈴木 10:30～10:50	チェアロ 新海 10:30～11:00	ウルトラ体操 バーチャル 10:30～11:00
11:00	がんばれ! 腹筋 勝沼 11:30～11:50	シバム 鈴木 11:30～12:00	太極舞 兼田 11:30～12:00	トーン 30 水野 11:30～12:00	ボディコンバット 30 新海 11:30～12:00	エアロ 30 新海 11:30～12:00
12:00						
13:00	チェアロ 新海 13:30～14:00	シェイプアップ ※ 13:30～(20～30分)	がんばれ! 腹筋 勝沼 13:30～13:50	コアマッスル 水野 13:30～13:50	フットマジック 鈴木 13:30～14:00	週替わりレッスン※ 13:30～(20～30分)
14:00	太極舞 兼田 14:20～14:50	ステップサーキット 新海 14:20～14:50	シバム 鈴木 14:20～14:50	エアロ 30 新海 14:20～14:50	トーン 30 水野 14:20～14:50	ボディコンバット45 (新海/バーチャル) 14:30～15:15
15:00	HIIT(ヒート) 勝沼 15:00～15:30	セルフケア 兼田 15:00～15:20	筋膜ストレッチ ※ 15:00～15:20	ボディメンテナンス ヨガ Taiki 15:00～16:00	ストレッチボール 水野 15:00～15:20	
16:00						
17:00	ボディバランス 30 バーチャル 17:30～18:00	レスミルズ コア 30 バーチャル 17:30～18:00	ボディコンバット 30 バーチャル 17:30～18:00	ボディコンバット 30 バーチャル 17:10～17:40	シバム 30 バーチャル 17:30～18:00	
18:00	コアマッスル 水野 18:30～18:50	エアロ 30 新海 18:30～19:00	筋膜ストレッチ 勝沼 18:30～18:50	エナジーヨガ Taiki 18:00～19:00	コアマッスル 水野 18:30～19:00	ボディコンバット 45 バーチャル 18:00～18:45
19:00	ボディコンバット45 新海 19:30～20:15	ピラティスフリー 兼田 19:30～20:00	トーン 30 水野 19:30～20:00	ボディコンバット45 新海 19:30～20:15	シバム 鈴木 19:30～20:00	週替わりレスミルズ バーチャル 19:20～20:05
20:00						
CLOSE						

※その日により、スタッフが異なります。

2021 年 4月改定

新型コロナウイルス感染拡大予防のため全スタジオプログラムを定員 13 名に制限させていただきます。

※プログラム開始 5 分前より受付にて整理券を配布いたします。必ず参加者ご本人にてお受け取りをお願いいたします。

- スタジオ床に黒のテープでマーキングしてあるところを目安にご参加下さい。
- スタジオ実施時は扉を開放して行います。
- 換気の徹底を行うためプログラム本数を制限させていただきます。
- プログラム参加の際には消毒をお願いいたします。
- 体調がすぐれない時のご参加はご遠慮いただきます。

以上の内容にてご了承いただきご参加いただきますようお願いいたします。