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

Medical Fitness sakura

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	体幹エクササイズ 勝沼 10:30～10:50	筋膜ストレッチ 勝沼 10:30～10:50	骨盤ストレッチ 勝沼 10:30～10:50	ボディメイク 水野 10:30～11:00	チェアロ 新海 10:30～11:00	ラジオ体操＋筋トレ ※ 10:30～11:00
11:00	トータルボディワーク 岩崎 11:20～(20～30分)	バランスボール 勝沼 11:20～11:40	シェイプアップ 勝沼 11:20～11:50	トーン 30 水野 11:20～11:50	ベーシックエアロ30 新 海 11:20～11:50	シェイプビクス 水野 11:20～11:50
12:00						
13:00	チェアロ 新海 13:30～14:00	体幹エクササイズ 新海 13:30～13:50	やさしいエアロ 阿部舞 13:30～14:00	トータルボディーワーク30 岩崎 13:30～(20～30分)	マッスルシェイプ 勝沼 13:30～(20～30分)	週替わりレッスン※ 13:30～(20～30分)
14:00	HIIT(ヒート) 勝沼 14:20～14:50	ピラヨガ Shiho 14:00～15:00	ズンバ 阿部舞 14:15～14:45	ステップサーキット 定員13名 新海 ※要整理券 14:20～14:50	ボディコンバット 30 新 海 14:20～14:50	ボディコンバット45 (新海・水野/バーチャル) 14:30～15:15
15:00	筋膜ストレッチ 勝沼 15:00～15:20		のんびりストレッチ 阿部舞 15:00～15:30	ピラティス 佐藤 15:00～15:40	リフレッシュヨガ Shiho 15:00～16:00	
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	ボディアタック30 バーチャル 17:10～17:40	レスミルズ コア 30 バーチャル 17:30～18:00	
18:00	シェイプアップ 新海 18:30～19:00	ベーシックエアロ30 田中 18:30～19:00	筋膜ストレッチ 岩崎 18:30～18:50	ストレッチヨガ 阿部 舞 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 水 野 19:20～20:05	ベーシックヨガ 田中 19:20～20:10	トーン 30 水野 19:20～19:50	ボディコンバット45 新 海 19:20～20:05	ボディメイク 水野 19:20～19:50	ボディバランス 45 バーチャル 19:10～19:55
20 :00						
CLOSE						

※その日により、スタッフが異なります。

2026 年 10 月改定

□スタジオプログラムご参加の際のご注意□

●必ずレッスン開始前までにスタジオへご入場ください。（開始 5 分前からスタジオ入場可能です）

※途中入場はご遠慮ください。但し、17:10 及び 17:30 ～レズミルズＶＲのクラスは開始後のご参加可能です。

●道具を使用するクラスは数に限りがありますのでご了承お願い致します。

※一部定員制のレッスンがあります。レッスン開始 5 分前にスタジオ前にて整理券配布いたします。

●体調がすぐれない時のご参加はご遠慮ください。

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致します。