Medical Fitness JOINT

10月 スタジオスケジュール

↓日程をご確認下さい！

ピラティスあり 10/8、10/22

ピラティスなし 10/1、10/15、10/29

月

10:30 - 11:00【30分】
ボールを使って気持ちいい
ストレッチポール エクササイズ

11:10 - 11:30【20分】
やさしい体幹トレーニング
【 河居 直輝 】



12:45 - 13:15【30分】
全身の総合的な筋力強化
トータルトレーニング
【 河居 直輝 】

LINE



※スタジオプログラムは都合により、
予告なく中止・変更する場合がございますので
あらかじめご了承ください。
休講などのお知らせはLINEで情報を配信します。
各自でご登録をお願いいたします。

火

10:30 - 11:00【30分】
身体をゆっくり整える
コンディショニング ヨガ
【 まちこ 】

11:10 - 11:40【30分】
心も体もリフレッシュ
エンジョイ ヨガ
【 まちこ 】



14:00 - 14:30【30分】
肩こり解消しましょう
肩甲骨リリース&ストレッチ
【 福原 良太 】

水

木

11:00 - 11:45【45分】
柔軟性向上
ストレッチ ピラティス
【 mika 】

12:00 - 12:45【45分】
姿勢改善・体幹強化
フロー ピラティス
【 mika 】

11:00 - 11:30【30分】
パンチを中心とした燃焼系
ボクシングエクササイズ
【 松岡 隼汰 ・中塚 悠斗 】

11:45 - 12:15【30分】
ボールを使って気持ちいい
ストレッチポール エクササイズ



13:40 - 14:30【50分】
じっくりストレッチ&コモドストレッチに挑戦
コモドストレッチ
【 福原 良太 】

月２回限定
10/8、10/29

19:15 - 20:15【60分】
1日の終わりを夜のヨガでリセット
リラックス ヨガ
【 まちこ 】

金

10:30 - 10:50【20分】
フィットネス&
リラクゼーション①【 八角 茜 】

11:00 - 11:30【30分】
フィットネス&
リラクゼーション②
【 八角 茜 】

ピラティスありの
週のみになります
10/9、10/23

14:00 - 14:30【30分】
パンチのみの燃焼系
リズムパンチエクササイズ
【 松岡 隼汰 ・中塚 悠斗 】

・スタジオプログラムは当日にフロントにて
ご記名が必要です。(5分前に締め切り!!)
・希望人数が多い場合は開始５分前に抽選を
おこないます。
※チェックイン(血圧測定)は抽選時間までに
済ませておいてください。

土

10:30 - 10:45【15分】
エアロ 初級【 篠原 みゆき 】

10:50 - 11:25【35分】
しっかり有酸素運動
エアロ ベーシック
【 篠原 みゆき 】

11:30 - 11:45【15分】
ズンバ 初級【 篠原 みゆき 】

11:50 - 12:25【35分】
楽しく身体を動かそう
ズンバ ベーシック
【 篠原 みゆき 】



日祝