2025　3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
3 森 ★2　11:00 骨盤矯正ストレッチ ★2　13:30 椅子トレ 原田 ★3　18:45 ダンベルエクササイズ	4 浅賀 ★3　11:00 ヨガ 森 ★2　13:30 青竹ビクス 　　14:00（どちらか1レッスン選択） 原田 ★2　19:00 肩甲骨ストレッチ	5 小畑 ★2　10:20 ストレッチポール 石本 ★3　11:00 ボディエクササイズ 小畑 ★3　13:30 BODYバランス 原田 ★3　19:00 ボクササイズ	6 森 ★2　10:30 青竹ビクス 　　11:00（どちらか1レッスン選択） 浅賀 ★3　19:00 ヨガ	7 原田 ★2　10:30 肩甲骨ストレッチ 浅賀 ★1　11:10 リンパコンディショニング 森 ★3　13:30 リズムダンベル	8	9
10 原田 ★2　10:30 ダンベルエクササイズ 森 ★2　13:30 骨盤矯正ストレッチ 小畑 ★5　19:00 HIIT	11 原田 ★2　10:30 股関節ストレッチ 浅賀 ★3　11:10 ピラティス 小畑 ★2　19:00 ストレッチポール	12 森 ★2　11:00 青竹ビクス 　　11:30（どちらか1レッスン選択） ★2　13:30 椅子トレ 小畑 ★2　19:00 ストレッチ	13 森 ★3　11:00 リズムダンベル 浅賀 ★2　13:30 やさしいヨガ ★3　19:00 ピラティス	14 小畑 ★2　10:30 ストレッチ ★2　11:10 ストレッチポール 浅賀 ★2　13:30 コンディショニング（フット）	15	16
17 小畑 ★2　10:30 BODYバランス ★2　11:10 ストレッチポール 森 ★3　19:00 リズムシェイプ	18 浅賀 ★3　11:00 コンディショニング（サーキット） 森 ★2　13:30 骨盤矯正ストレッチ 原田 ★2　18:45 股関節ストレッチ	19 小畑 ★2　19:00 ストレッチポール	20 小畑 ★2　10:30 ストレッチポール ★2　11:10 ストレッチポール 原田 ★3　13:30 ボクササイズ	21 浅賀 ★3　11:00 ピラティス 森 ★2　13:30 椅子トレ	22	23
24 原田 ★2　10:30 肩甲骨ストレッチ 森 ★2　13:30 青竹ビクス 　　14:00（どちらか1レッスン選択） 小畑 ★4　19:00 サーキットトレーニング	25 森 ★3　11:00 リズムダンベル ★2　13:30 骨盤矯正ストレッチ 小畑 ★2　19:00 ストレッチポール	26 浅賀 ★3　11:00 ピラティス 森 ★2　13:30 椅子トレ	27 小畑 ★3　11:00 BODYバランス ★2　11:30 ストレッチポール 浅賀 ★1　13:30 コンディショニング（フェイス） ★1　19:00 コンディショニング（フェイス）	28 浅賀 ★2　11:00 やさしいヨガ 森 ★3　13:30 リズムダンベル	29	30
31 小畑 ★2　10:30 体力測定　NEW 森 ★3　19:00 リズムシェイプ						

ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用が出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。
各プログラムは約30分間を予定しています。
教室の強度は、星の数で記載しています。
※　青竹ビクスは20分です。
※　ヨガ、コンディショニングは45分です。（やさしいヨガは30分）
※　コンディショニングはフェイスタオル・バスタオルをご持参ください。

Medifit Club
Medical&Fitness