

2025年

メディカルフィットネスイースト

【 参加方法 】

ご入館時に、受付横の名簿
にご記名ください

各レッスン 定員 18名

8月～

スタジオプログラム

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ルーシーダットン	モーニングヨガ	からだケア EX	ピラティス 石丸	リンパセラピーヨーガ	ボディメンテナンス
10:20～11:10 大淵	10:20～11:10 大淵	10:20～11:00 入江	10:20～10:35	10:20～11:00 MAKI	10:20～11:00寺本 第2・4週 開催
			バランスボール 本松 10:45～11:05		w-upエクササイズ
ボディメイク	やさしいステップ	ひざ・こし メンテ	ピラティス	からだケア EX	13:30～14:00 入江
14:00～14:40 寺本	14:00～14:30 石丸	14:00～14:45 寺本	14:00～14:40 石丸	14:00～14:40 入江	
					ZUMBA
ルーシーダットン	ゆったりヨガ	水・木のどちらかを お選びください	ひざ・こし メンテ	アロマリラクゼーション	14:30～15:15 堤
15:00～15:40 大淵	15:00～15:40 本松		15:00～15:45 寺本	15:00～15:30 本松	
					アロマセラピーヨーガ 15:40～16:20 MAKI
コア・コン	ピラティス		動けるカラダ	燃焼系ステップ	
19:15～19:55 寺本	19:15～19:55 石丸	コアダンス 19:30～20:15 松元	19:15～19:55 入江	19:15～19:45 入江	フレックスストレッチ 19:30～20:10 入江
				ルーシーダットン 20:00～20:40 大淵	

コンディショニング系 ストレッチ & 軽い筋トレで体の動きを整える

ストレッチ系 全身の筋肉を伸ばして身体の柔軟性UP

ヨガ系 やさしいポーズで心身の調子を整えます

有酸素運動系 音楽に合わせた全身運動で脂肪燃焼

機能改善系 身体の機能を整え膝痛・腰痛・肩こりを改善

医療法人 柳育会
メディカルフィットネス イースト

☎ 0943-23-7760

その他の詳細はホームページまで ⇨

