

2026年

メディカルフィットネスイースト

【 参加方法 】

4月～

# スタジオプログラム

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

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ルーシーダットン 10:30～11:15 大淵	モーニングヨガ 10:30～11:15 大淵	からだ整えEX 10:30～11:10 本松	ピラティス 10:30～11:10 石丸	リンパセラピーヨーガ 10:15～11:00 MAKI	不定期開催 館内掲示にてお知らせします
					不定期開催
ボディメイク 14:00～14:40 寺本	やさしいステップ 14:00～14:30 石丸	ひざ・こしメンテ② 14:00～14:40 寺本	ピラティス【初級】 14:00～14:40 石丸	からだ・ケアEX 14:00～14:40 入江	館内掲示にてお知らせします ZUMBA
					14:30～15:15 堤
フレックス・ケア 15:00～15:30 入江	ひざ・こしメンテ① 15:00～15:40 寺本	ピラティス【中級】 15:00～15:40 石丸	ひめトレ骨盤ケア 15:00～15:30 本松	アロマリラクゼーション 15:00～15:40 本松	アロマセラピーヨーガ 15:30～16:15 MAKI
			女性限定		
ゆったりヨガ 19:00～19:40 本松	ピラティス 19:00～19:30 石丸	コアダンス 19:30～20:15 松元	コア・コン 19:00～19:30 寺本	燃焼系ステップ 19:00～19:30 入江	不定期開催 館内掲示にてお知らせします
	動けるカラダEX 19:45～20:15 入江		フレックス・ケア 19:45～20:15 入江	ルーシーダットン 19:45～20:30 大淵	

どちらかお選びください

どちらかお選びください



・毎週、どちらかを選びご参加ください

軽い筋トレ系

・主に自分の体重を使って行うやさしい筋トレ

有酸素運動系

・音楽に合わせて全身運動・楽しく脂肪燃焼

リラクゼーション系

・優しいポーズと音楽で心身共にリラックス

コンディショニング系

・体の機能を整え腰痛・膝痛などの予防改善

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  
 詳細はホームページまで ⇨

