

# 【 参加方法 】

2026年

メディカルフィットネスイースト

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

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

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 ⇨

