

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

4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 10:20～11:10 大 淵	モーニングヨガ 10:20～11:10 大 淵	からだケア EX 10:20～11:00 入 江	ピラティス 石丸 10:20～10:35	リンパセラピーヨガ 10:20～11:00 MAKI	ボディメンテナンス 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 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 14:00～14:45 寺 本	ピラティス 14:00～14:45 石 丸	からだケア EX 14:00～14:40 入 江	13:30～14:00 入 江
					ZUMBA
ルーシーダットン 15:00～15:40 大 淵	ゆったりヨガ 15:00～15:40 本 松			アロマリラクゼーション 15:00～15:30 本 松	14:30～15:15 堤
					アロマセラピーヨガ 15:40～16:20 MAKI
コア・コン 19:15～19:55 寺 本	ピラティス 19:15～19:55 石 丸	コアダンス 19:30～20:15 松 元	ヨガ・トレ 19:15～19:55 牛 嶋	燃焼系ステップ 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 ⇨

