

# メディカルフィットネス あいあい倶楽部 レッスンタイムテーブル (2019年8月1日～)

	月	火	水	木	金	
10:00	リハビリレッスン【ステップ】 (松石) 10:20～10:50	リハビリレッスン【ボール】 (四田) 10:20～10:50	リハビリレッスン【ディスク】 (中川) 10:20～10:50	体幹バランストレーニング (松石) 10:20～10:50	ストレッチヨガ (角) 10:30～11:15	10:00
11:00	ベーシックピラティス (牛島) 11:00～11:45	お手軽エアロビックダンス (牛島) 11:00～11:45	健康太極拳 (古川) 11:00～11:45	ステップエアロ (角) 11:00～11:45	ボールエクササイズ (角) 11:30～12:20	11:00
12:00	身体と脳を鍛えるエクササイズ (牛島) 12:00～12:30	セルフストレッチ (牛島) 12:00～12:30				12:00
13:00			まどかスクール 13:00～14:30			13:00
		あいあい教室 A-1 13:30～14:30		あいあい教室 A-4 13:30～14:30	あいあい教室 A-6 13:30～14:30	
14:00						14:00
		あいあい教室 A-2 14:45～15:45	あいあい教室 A-3 14:45～15:45	あいあい教室 A-5 14:45～15:45	あいあい教室 A-7 14:45～15:45	
15:00	リズムに合わせて (上田) 15:00～15:45					15:00
16:00	綺楽ストレッチ(植田) 16:00～16:30	あいあい教室 B-1 16:00～17:00	あいあい教室 B-2 16:00～17:00	あいあい教室 B-4 16:00～17:00	あいあい教室 A-8 16:00～17:00	16:00
17:00		あいあい教室 C-1 17:15～18:15	あいあい教室 B-3 17:15～18:15	あいあい教室 B-5 17:15～18:15	あいあい教室 D-1 17:15～18:15	17:00
18:00						18:00