

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
10:00					定期 休館 日		
	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)		10:30(45)	10:30(45)
11:00	ハタヨガ (別所)	エアロビクス ～初級～ (中島)	気功 (嘉戸)	ZUMBA (三浦)		ピラティス (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)
		1日 春吉					
12:00	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)		12:00(45)	12:00(45)
	ボディシェイプ (滝口)	ピラティス (松井)	アイアンガーヨガ (真門)	エアロビクス ～中級～ (春吉)		エアロビクス ～中級～ (中島)	パワーヨガ (藤井)
13:00							
	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)		13:15(30) ³⁰ カラダをほぐそう (田原)	13:15(30) ³⁰ カラダを動かそう (藤井)
	エアロビクス ～初級～ (春吉)	ZUMBA (松井)	ステップ (吉廣)	マルマヨガ (高橋)		5日 休講	
14:00				3日(祝) 休講		14:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	14:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】



【メディフィットラボスポーツクラブのおしらせ】

タイムスケジュール変更や臨時休館などお知らせがある場合はInstagramでお知らせいたします。

こちらで確認をお願い致します。登録をお願いします。

フォローもお願いします♪

17:00							
18:00	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)		
	パワーヨガ (藤井)	ボディシェイプ (滝口)	コアシェイク (藤井)	ステップ (滝口)	かんたん ステップ (滝口)		
19:00	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】			
	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)			
	エアロビクス ～中級～ (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)	ハタフローヨガ (高橋)	ZUMBA (三浦)			
20:00				3日(祝) 休講			
						土	日
					10:00～20:00	10:00～20:00	
営業 時間	月	火	水	木	金		
	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	定期 休館日		

