

# MFUレッスン予定表 <2018年1月9日～>

	月	火	水	木	金	土					
9:00	9:00-9:30(12) グループ W-UP	9:00-9:30(8) Dance Air	9:00-9:30(12) Basic Step		9:00-9:30(8) 本日の マシン解説	9:00-9:30(8) バランスボール					
9:30				9:30-10:15(12) YOGA							
10:00	10:00-10:30(6) ★エアロ DANCE MIX	10:00-10:30(5) ★岩盤浴 YOGA			★MFU スクール	★ MFU スクール					
10:30		脳トレ									
11:00	★印がついているレッスンは有料で予約が必要です 通常レッスンの最小催行定員は3名です										
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30										13:30-14:00(8) ストレッチポール	
14:00									14:00-14:30(8) 鍛える時間		
14:30							14:30-15:00(8) 本日の マシン解説	★フォーム チェック	15:00-15:30(8) 脳トレ		
15:00											
15:30											
16:00		キッズ・フィット Fitness & Gymnastics for kids	KIDS GYM								
16:30											
17:00											
17:30											
18:00	18:15-18:45(8) Basic Step	18:30-19:00(5) ★岩盤浴 YOGA	18:30-19:00(8) ストレッチポール								
18:30					19:00-19:30(8) 脳トレ						
19:00	19:00-19:45(8) YOGA										
19:30											