

# MFUレッスン予定表 〈2017年5月29日〜〉

	月	火	水	木	金	土
各レッスンに参加希望の方は入館時に整理券をお持ちください。 各レッスンにおいて参加希望者が定員を超えた場合は、レッスン開始5分前よりスタジオにて抽選を行います。						
9:00	9:15-9:45(12)					
9:30	<b>動的ストレッチ</b>	9:30-10:15(12)	<b>ピンポン 同好会</b>	9:30-10:00(8)	9:30-10:15(12)	9:30-10:00(8)
10:00	10:00-10:30(8)	<b>YOGA</b>		Dance Air	<b>Basic★Step</b>	バランスボール
10:30	<b>燃焼エアロ</b>					
11:00						11:00-11:30(8)
11:30	通所型 リハビリテーション	通所型 リハビリテーション	通所型 リハビリテーション	通所型 リハビリテーション	通所型 リハビリテーション	<b>ピンポン あがつま</b>
12:00						<b>ピンポン 同好会①</b>
12:30						
13:00	13:15-13:45(8)				13:15-14:00(12)	
13:30	<b>腰痛予防改善</b>	<b>フィットネス トレーニング講習会</b>	<b>ピンポン 同好会</b>	<b>カラオケ 同好会</b>	<b>YOGA</b>	<b>ピンポン 同好会②</b>
14:00						
14:30		<b>無料体験会</b> ※申込みが必要です				
15:00	通所型 リハビリテーション			通所型 リハビリテーション	通所型 リハビリテーション	
15:30						
16:00		<b>キッズ・フィット</b> Fitness & Gymnastics for kids	<b>KIDS GYM</b>			
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	18:15-19:00(12)					
18:30	<b>YOGA</b>	18:30-19:00(8)	18:30-19:00(8)	<b>ピンポン 同好会</b>	18:30-19:00(8)	
19:00		<b>ストレッチポール</b>	<b>Circuit</b>		<b>燃焼エアロ</b>	
19:30						