

メディフィットクラブうすい スタジオ予定表 2023.09.4~

| | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---|
| 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | | 9:15~9:45 B・W・T Master | 9:15~9:45 エアロビクス ダンス | | | |
| 10:00 | 9:50~10:30 A-YOGA | 10:00~10:30 かんたん 筋力アップ | | | 10:00~10:30 かんたん 動作改善 | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | 13:15~13:45 B・W・T Master | | | | | |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00~14:30 かんたん 筋力アップ | | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00-18:30 サーキット トレーニング | | 18:00-18:40 A-YOGA | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | |