

メディフィットクラブうすい スタジオ予定表 2024.04.01~

	月	火	水	木	金	土
9:00						
9:30						
9:50 ~ 10:30	9:50 ~ 10:20			9:50 ~ 10:20	9:50 ~ 10:20	
A-YOGA	かんたん筋力アップ			腰痛予防トレーニング	かんたん筋力アップ	
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:15 ~ 13:45						
B・W・T Master						
13:30	13:50 ~ 14:20	13:50 ~ 14:20				
	かんたん筋力アップ	かんたん動作改善				
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00 ~ 18:30	18:00 ~ 18:40			18:00 ~ 18:30		
エアロビクスダンス	A-YOGA			B・W・T Master		
18:30						
19:00						
19:30						