

12月 MFC和仁会 スタジオレッスンスケジュール 【年末年始休館：12/29(金)～1/3(水)】

	月			火			水			木			金			土		
	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール
10			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00
	10:30～[20] 骨盤調整EX			10:30～[30] カラダ😊教室 *歩行機能低下予防*			10:30～[15] ストレッチ			10:30～[30] ヨガ			10:30～[30] カラダ😊教室 *認知機能低下予防*			10:30～[15] ストレッチ		
11			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00
	11:00～[15] お腹トレ			11:10～[10] 10分ウォーク			11:00～[20] イスエアロ						11:10～[10] 10分ウォーク					
12			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00
	12:15～[15] ストレッチ			12:15～[15] ストレッチボール						12:15～[20] 骨盤調整EX			12:15～[15] ストレッチ					
13			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00
	12:50～[30] ウォーキング エアロ			13:00～[25] ほくしてスロトレ			13:00～[20] 青竹体操			13:00～[45] 初級ステップ 五十嵐			13:00～[25] バランスボール					
14			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00
	14:00～[20] お腹トレ			14:00～[30] FULL BOX			14:00～[45] 腸活&リパ美人 EX / ヨガ 安田			14:00～[20] ボールトレ			14:00～[20] 膝トレ					
15			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00
	15:00～[30] ヨガ			15:00～[15] ストレッチ			15:00～[15] ストレッチボール			15:00～[20] お腹トレ			15:00～[20] 骨盤調整EX					
16			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00
17																		

※ 歩行プールご利用について MFC会員の方は上記の利用時間にてご利用いただけます。

※ (火)12:15～16:30 … 介護予防教室枠 開催日にはレッスン休講 12月の開催なし

※新型コロナウイルス感染状況により教室延期の場合があります。その際、通常レッスンとなります。

- 都合によりスケジュールや担当、内容が変更になる場合があります。
- インストラクターの代行情報や特別レッスンは館内に掲示致します。
- 安全上の理由によりレッスン開始後10分以上の途中入場はご遠慮頂きます。
- 祝日のレッスンスケジュール変更は館内にて掲示しお知らせ致します。

MFC和仁会では、皆さんのトレーニングをレッスンでもサポートします



	レッスン名	分	内容・紹介
ととのえる	ストレッチ	15	全身の筋肉をゆっくりと筋肉を伸ばし、柔軟性を高め関節可動域を広げます。
	骨盤調整EX	20	骨盤周辺のストレッチ、トレーニングを行い、正しい位置で他のトレーニングができる状態をつくっていきます。
	ストレッチポール	15	ポールの上に寝た状態で、身体をリラックスさせ姿勢改善、身体の歪みの改善を目的としたクラスです。
	膝トレ	20	膝痛予防・改善を目的としたクラスです。
	ヨガ	45	呼吸法と共に、ゆっくりと自身と向き合いながら身体を動かしていきます。身体も心もすっきりリラックスができます。
	腸活&リンパ美人EX	45	リンパの流れや腸の蠕動運動を活性化させるエクササイズとセルフマッサージを行います。
きたえる	お腹トレ	20	腹部を中心にトレーニングを行います。体幹の強化、お腹周りのシェイプアップに有効です。
	コアボディ	20	コアとは体幹のことであり、日頃意識しない深層部の筋肉を意識して姿勢改善を目的としたクラスです。
	ボールトレ 	20	ボールを使用して体幹を鍛え、さまざまな身体の使い方をトレーニングするクラスです。
	ほぐしてスロトレ 	25	身体をほぐした後、スロートレーニングで効果的に筋肉を鍛え脂肪燃焼しやすい身体を作ります。
	カラダ😊教室	45	歩行・認知機能の改善に向け、イスでの運動から立位の運動まで楽しみながら教室スタイルで行います。
すわる	バランスボール 	25	バランスボールに座り、骨盤周辺の筋肉を使いながら音楽に合わせてリズム体操を行います。
	イストレ	20	座位でのストレッチや筋力トレーニングを行います。体力に自信のない方にもおススメのクラスです。
ロコモ	10分ウォーク 	10	足裏や脚の機能低下予防を目的とした10分間で楽しく身体を動かすことのどなたでも参加出来るクラスです。
	ロコモウォーク	20	ロコモ対策としてマシ目を使った歩行やステップを行い歩行機能の維持・改善を目的としたクラスです。
有酸素運動	青竹体操	20	前半は下肢を中心にストレッチ・マッサージを行い、後半はリズムに合わせて青竹を踏みます。
	リズムウォーク 	20	音楽に合わせて歩く動作と簡単な自重トレーニングを楽しみながら行えるクラスです。
	ウォーキングエアロ 	30	“歩く”という基本の動作を、エアロビクスの簡単なステップに変えながら行う有酸素運動です。
	初級エアロ 	45	ウォーキングエアロに慣れてきた方におすすめのクラスです。
	FULL BOX 	30	格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。背中や二の腕、下半身と全身のシェイプアップに有効です。
	初級ステップ 	45	音楽に合わせて踏み台昇降を行う有酸素運動クラスです。

当センターの感染症対策について

新型コロナウイルス感染予防の為、以下のような対策をしております。ご協力の程、よろしくお願い致します。

- 来館時の検温をお願いしております
※発熱のある場合はご利用を控えて頂きますようお願いいたします
※スタッフも出勤前、勤務中の検温を実施しております
- 手指のアルコール消毒をお願いいたします
- スタジオ内の換気、スタジオレッスンの再編成
※換気は常時実施します
- 施設玄関の自動ドアを換気の為、定期的に開放

*営業時間 10:00~17:30
*休館日 毎週日曜日/年末年始
*問い合わせ 092-895-3105