

上尾メディカルフィットネスセンター 教室スケジュール

	月		火		水		木		金		土	
	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
	9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操	NEW 10:00~10:30 肩こり改善教室 ★ 松田	9:45~ ラジオ体操	
10時				10:00~10:30 水中 ウォーキング ★ 眞田		10:00~10:45 水中機能改善 からだスッキリアクア ★ 秋間 		10:00~10:45 ふみふみADW ★ 岸 			10:00~10:20 ストレッチ教室 10:30~11:00 太極拳 ★ 松田	10:00~11:00 ロコモコース [水中運動] (事前申込)
11時	11:10~11:30 けいらくピクス ★ 秋間		11:10~11:30 体幹エクササイズ ★ 牛島	11:00~11:45 ゆっくり 水中運動 ★ 寺坂 	11:10~11:30 おもしろエアロ ★ 勝又		11:10~11:30 骨盤ホディメンテナンス ★ 中島	11:00~11:45 泳法教室 (初心者クラス) 岸 	11:10~11:30 腸すっきり体操 ★ 斎藤			11:15~12:00 4泳法 岸 
12時	11:45~12:30 ボディ シェイプ ★★ 秋間 		11:45~12:30 リズムファイト (ホッピング編) ★★ 牛島 		11:45~12:30 フィットネス フラ ★ 勝又 		11:45~12:30 美ユティ ホディウェーブ ★ 中島 		11:45~12:30 Let's 脂肪燃焼 ★ 太田 		11:30~12:30 ロコモコース [体操] (事前申込)	
13時												
14時		14:00~14:30 水中歩行 & ジョギング ★ 江原		14:00~14:30 水中サーキット エクササイズ ★ 小林		14:00~14:30 水中 体幹エクササイズ ★ 小林		NEW 14:00~14:30 水中リズム運動 ★ 深滝		14:00~14:30 肩こり改善教室 ★ 松田		
15時	介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション			
16時	16:10~16:30 ストレッチポール ★ 小林		16:10~16:55 フィットネス フラ ★ 勝又 				16:10~16:30 ステップエクササイズ ★ 深滝		16:15~16:35 Rストレッチ ★ 牛島			プール16:00 閉館
17時	17:10~17:30 バランスボール ★ 深滝		17:10~17:30 おもしろエアロ ★ 勝又		17:10~17:30 むくみ改善運動 ★ 岸(弘)		17:10~17:30 バランス&ストレッチ ★ 松田		16:45~17:30 リズムファイト (キックホッピング編) ★★★★ 牛島 			<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>2019年 5月~</h2> </div>
18時	18:00~18:45 ジュニア フィットネス								18:00~18:30 4泳法 寺坂			

ベーシックプログラム
ベーシックプールプログラム
チャレンジプログラム(有料:540円)
コース(事前申込)プログラム

運動強度: ★ やや楽である ★★ ややきつい ★★★ きつい
 ※【月-金】9:30-12:00・13:30-16:00は介護予防通所リハビリテーションと共用となります。