

メディフィットクラブうすい スタジオ予定表 2025. 12. 01~

	月	火	水	木	金	土
9:00						
9:15 ~ 9:30						
ラジオ体操						
9:30						
9:50 ~ 10:20	9:50 ~ 10:30	9:50 ~ 10:10		9:50 ~ 10:20		
かんたん 筋力アップ	A-YOGA	らくらく サーキット		転倒予防 教室		
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	レッスン開催ルール					
17:00	最小遂行人数:2名					
	レッスン開始5分前までに最小人数に満たない場合、休講になります					
17:30						
18:00	18:00 ~ 18:30	18:00 ~ 18:40				
B・W・T アドバンス	A-YOGA					
18:30						
19:00						
19:30						