2026.10～12

Lesson Schedule ～レッスンスケジュール～

(株)メディカルフィットネスとちの木

月

	体育館 剣道場	体育館 柔道場	プール	テニスコート
9:30	9:30～10:00 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 安良岡			
10:00			10:00～10:30 ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ AYUMI	10:00～11:30 初中級 鈴木 ※月額登録制
10:30	10:15～11:05 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 安良岡 ★		10:30～11:00 ｱｸｱｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ AYUMI	
11:00			11:00～12:00 大人水泳 大河原 ※月額登録制	
11:30	11:20～12:10 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝﾖｶﾞ 佐藤(京) ★			
12:00			12:00～12:30 泳法別(ｸﾛｰﾙ) 大河原	
12:30	12:25～12:55 はじめてｽﾃｯﾌﾟ AYUMI		12:30～13:00 泳法別(背泳ぎ) 内田	
13:00				
13:30	13:10～14:00 ﾎﾞｰﾙEX 安良岡			
14:00				
14:30				
15:00				
19:00				
19:30	19:30～20:30 ﾌﾟﾗｰﾅﾖｶﾞ 膝附 ★			
20:00				
20:30				

火

	体育館 剣道場	体育館 柔道場
9:30	9:30～10:00 ﾛｺﾓｳｫｰｷﾝｸﾞ 勝	
10:00		
10:30	10:15～10:45 腰痛予防体操 勝	
11:00		11:00～11:50 ZUMBA 秋澤
11:30		
12:00		
12:30		12:05～12:55 YOGA 佐藤(京) ★
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
19:00		
19:30		19:30～20:20 ZUMBA TERA
20:00		
20:30		

水

	体育館 剣道場	体育館 柔道場	プール
9:30	9:30～10:00 ﾛｺﾓ予防 岩本		
10:00			10:00～10:30 ｱｸｱｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 関口
10:30	10:15～10:45 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 恵利川		10:30～11:00 ｱｸｱﾋﾞｸｽ(基礎) 関口
11:00	11:00～11:30 ｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟEX 岩本		11:00～11:30 水中運動 関口
11:30			11:30～12:30 大人水泳 内田 ※月額登録制
12:00	11:55～12:45 骨盤調整 関口 ★		
12:30			12:30～13:00 泳法別(ｸﾛｰﾙ) 内田
13:00	13:00～13:50 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 白澤 ★		
13:30			
14:00	14:00～14:30 ｴｱﾛ初級 白澤		
14:30			
15:00			
19:00			
19:30	19:30～20:20 ｴｱﾛﾋﾞｸｽ 神山(ゆ)		
20:00			
20:30			

木

	体育館 剣道場	体育館 柔道場	体育館 ﾒｲﾝ競技場	プール
9:30	9:30～10:20 ﾌﾟﾗｰﾅﾖｶﾞ 膝附 ★			
10:00				10:00～10:30 ｱｸｱﾋﾞｸｽ AYUMI
10:30		10:35～11:25 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 矢野 ★		10:30～11:00 水中運動 AYUMI
11:00				11:00～12:00 大人水泳 袖山 ※月額登録制
11:30		11:40～12:10 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 市川		
12:00				12:00～12:30 泳法別(はじめて) 大河原
12:30	12:25～13:15 ZUMBA TERA			12:30～13:00 ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ 大河原
13:00				
13:30	13:30～14:20 1.3週目ｴｱﾛ 2.4週目ｽﾃｯﾌﾟ 武市	13:30～14:20 美姿勢 EX 安良岡	13:30～14:00 卓球 橋村	
14:00			14:15～15:05 卓球(初級) 橋村 ※月額登録制	
14:30				
15:00				
19:00				
19:30	19:30～20:30 リトモス 増山			
20:00				
20:30				

★印はヨガマットが必要となります。各自ご用意ください。

金

	体育館 剣道場	体育館 柔道場	プール	テニスコート
9:30	9:30～10:00 ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ 白澤			
10:00			10:00～10:30 ｱｸｱｻｰｷｯﾄ 神山(優)	10:00～11:30 初級 鈴木 ※月額登録制
10:30	10:15～11:05 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 白澤 ★		10:30～11:00 水中運動 神山(優)	
11:00			11:00～12:00 大人水泳 内田 ※月額登録制	
11:30	11:20～12:10 やさしいエアロ 関口			
12:00			12:00～12:30 泳法別(平泳ぎ) 袖山	
12:30	12：25～13：15 ﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽ Yuka		12:30～13:00 泳法別(ﾊﾞﾀﾌﾗｲ) 袖山	
13:00				
13:30	13:30～14:20 ﾖｰｶﾞｾﾗﾋﾟｰ 手塚 ★			
14:00				
14:30				
15:00				
19:00				
19:30	19:30～20:30 自律神経を 整えるヨガ Machiko ★			
20:00				
20:30				

◎ 都合により担当講師が変更になる場合がございます。予めご了承ください。