2026　7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5
		小畑 19:00 ★2 ストレッチ	原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	こんこんパーク教室 （場所：こんこんパーク予定） 10:00 →		
6	7	8	9	10	11	12
小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	原田 10:30 ★2 股関節ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチ		小畑 10:30 ★2 ストレッチポール 原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	こんこんパーク教室 （場所：メディフットクラブ） 10:00 ～		
13	14	15	16	17	18	19
小畑 10:30 ★2 タオルストレッチ 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	小畑 19:00 ★4 サーキットトレーニング	原田 10:30 ★3 ダンベルエクササイ 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	こんこんパーク教室 （場所：こんこんパーク予定） 10:00～		
20	21	22	23	24	25	26
小畑 11:30 ★2 ストレッチポール	原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	小畑 10:30 ★2 BODYバランス （脳トレ多め）	小畑 19:00 ★2 ストレッチ	こんこんパーク教室 （場所：こんこんパーク予定） 10:00～		
27	28	29	30	31		
原田 10:30 ★2 ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	小畑 19:00 ★4 🔥FAT BURN🔥	原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	小畑 10:30 ★3 BODYバランス 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	こんこんパーク教室 （場所：メディフットクラブ） 10:00～		

ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用が出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。
各プログラムは約30分間を予定しています。
教室の強度は、星の数で記載しています。

Medifit Club
Medical&Fitness