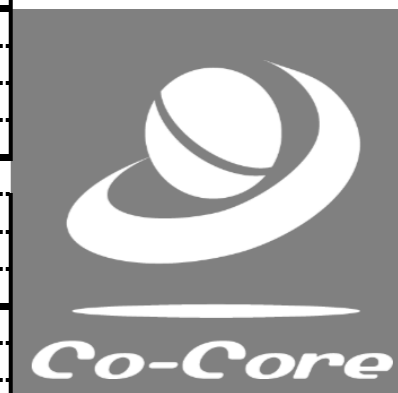


# メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 7月1日～

	月	火	水	木	金	土	
9:30							9:30
10:00	めざましストレッチ 10:00～10:30 河野 慎平	めざましストレッチ 10:00～10:30 河本 真樹子	めざましストレッチ 10:00～10:30 水本 恭平	めざましストレッチ 10:00～10:30 田坂 真理子	めざましストレッチ 10:00～10:30 船田 真美	めざましストレッチ 10:00～10:30 岡田 しづか	10:00
11:00	チェアエクササイズ 11:00～11:30 船田 真美	ウェーブストレッチ 11:00～11:30 河野 慎平	柔軟&ストレッチ 11:00～11:30 岡田 しづか	ストレッチボール 11:00～11:30 田坂 真理子	チェアヨガ 11:00～11:30 田坂 真理子	ひっこめお腹 11:00～11:30 田坂 真理子	11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00	午後からストレッチ 14:00～14:30 田坂 真理子	午後からストレッチ 14:00～14:30 水本 恭平	午後からストレッチ 14:00～14:30 河野 慎平	午後からストレッチ 14:00～14:30 河本 真樹子	午後からストレッチ 14:00～14:30 山口 裕史	午後からストレッチ 14:00～14:30 船田 真美	14:00
15:00	ひっこめお腹 15:00～15:30 水本 恭平	チェアエクササイズ 15:00～15:30 船田 真美	ストレッチボール 15:00～15:30 田坂 真理子	チェアヨガ 15:00～15:30 田坂 真理子	ウェーブストレッチ 15:00～15:30 船田 真美	ボディメイク 15:00～15:30 田坂 真理子	15:00
16:00						ストレッチボール 16:00～16:30 田坂 真理子	16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	ボディメイク 18:30～19:00 山口 裕史	ストレッチ&柔軟 18:30～19:00 水本 恭平	ボディメイク 18:30～19:00 河野 慎平	ストレッチ 18:30～19:00 河野 慎平	ひっこめお腹 18:30～19:00 山口 裕史		19:00
20:00	おためしヨガ 19:30～20:00 田坂 真理子	アロマリラックス 19:30～20:00 船田 真美	ストレッチボール 19:30～20:00 田坂 真理子	おためしピラティス 19:30～20:00 船田 真美	ウェーブストレッチ 19:30～20:00 河野 慎平		20:00
21:00							21:00



レッスンの間に掃除・換気の時間を設けております。