

メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 8月1日～

	月	火	水	木	金	土	
9:30							9:30
10:00	めざましストレッチ 9:30～10:00 河野 慎平	めざましストレッチ 9:30～10:00 河本 真樹子	めざましストレッチ 9:30～10:00 水本 恭平	めざましストレッチ 9:30～10:00 田坂 真理子	めざましストレッチ 9:30～10:00 船田 真美	めざましストレッチ 9:30～10:00 岡田 しづか	10:00
11:00	チェアエクササイズ 10:30～11:00 船田 真美	ウェーブストレッチ 10:30～11:00 河野 慎平	青竹&ストレッチ 10:30～11:00 岡田 しづか	ストレッチポール 10:30～11:00 田坂 真理子	チェアヨガ 10:30～11:00 田坂 真理子	ひっこめお腹 10:30～11:00 田坂 真理子	11:00
12:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>新型コロナウイルス感染拡大等により レッスン内容を休止・変更する場合がございます。 会員様のご理解・ご協力をお願いいたします。</p> </div>						12:00
13:00							13:00
14:00	青竹&ストレッチ 14:00～14:30 河本 真樹子	おためしピラティス 14:00～14:30 河野 慎平	バレエストレッチ 14:00～14:45 高橋 由樹	ひっこめお腹 14:00～14:30 水本 恭平	太極拳 14:00～14:45 盛實 鈴佳	青竹&ストレッチ 14:00～14:30 船田 真美	14:00
15:00	おためしヨガ 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	ストレッチポール 15:15～15:45 田坂 真理子	チェアヨガ 15:00～15:30 田坂 真理子	チェアエクササイズ 15:15～15:45 船田 真美	ボディメイク 15:00～15:30 田坂 真理子	15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	バレエストレッチ 18:15～19:00 高橋 由樹	ストレッチ&柔軟 18:15～18:45 水本 恭平	かんたんヨガ 18:15～19:00 田坂 真理子	肩こり・腰痛体操 18:15～18:45 船田 真美	ひっこめお腹 18:15～18:45 山口 裕史	 Co-Core	19:00
20:00	ストレッチポール 19:30～20:00 田坂 真理子	ピラティス 19:15～20:00 船田 真美	ウェーブストレッチ 19:30～20:00 河野 慎平	ボディメイク 19:15～19:45 河野 慎平	アロマリラックス 19:15～19:45 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。