

メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 9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; border-radius: 15px; 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 | | | | | | ストレッチポール 16:00～16:30 田坂 真理子 | 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 | | 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。

