

メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 10月～

	月	火	水	木	金	土	
9:30	めざましストレッチ 9:30～9:50 河野 慎平	めざましストレッチ 9:30～9:50 岡田 しづか	めざましストレッチ 9:30～9:50 河本 真樹子	めざましストレッチ 9:30～9:50 岡田 しづか	めざましストレッチ 9:30～9:50 船田 真美	めざましストレッチ 9:30～9:50 田坂 真理子	9:30
10:00	骨盤ダンス 10:15～10:45 高橋 美和	はじめてエアロ 10:15～10:45 岡田 しづか	バランスボール 10:15～10:45 岡田 しづか	ZUMBA GOLD 10:15～10:45 田坂 真理子	肩こり・腰痛体操 10:15～10:45 船田 真美	はじめてステップ 10:15～10:45 岡田 しづか	10:00
11:00	骨盤ストレッチ 11:15～11:45 高橋 美和	ウェーブストレッチ 11:15～11:45 河野 慎平	青竹 11:15～11:45 岡田 しづか	ストレッチボール 11:15～11:45 田坂 真理子	チェアヨガ 11:15～11:45 田坂 真理子	ピラティス 11:15～12:00 船田 真美	11:00
13:00	肩こり・腰痛体操 13:15～13:45 船田 真美	はじめてエアロ 13:15～13:45 岡田 しづか	バレエストレッチ 13:15～14:00 高橋 由樹	バランスボール 13:15～13:45 船田 真美	太極拳 13:15～14:00 盛實 鈴佳	ウェーブストレッチ 13:30～14:00 船田 真美	13:00
14:00	はじめてステップ 14:15～14:45 田坂 真理子	ひっこめお腹 14:15～14:45 河野 慎平	サーキット 14:30～15:00 岡田 しづか	はじめてエアロ 14:15～14:45 田坂 真理子	ZUMBA GOLD 14:30～15:00 田坂 真理子	はじめてエアロ 14:30～15:00 田坂 真理子	14:00
15:00	かんたんヨガ 15:15～16:00 田坂 真理子	チェアエクササイズ 15:15～15:45 船田 真美	ストレッチボール 15:30～16:00 田坂 真理子	チェアヨガ 15:15～15:45 田坂 真理子	ウェーブストレッチ 15:30～16:00 船田 真美	サーキット 15:30～16:00 田坂 真理子	15:00
16:00							16:00
17:00						ストレッチボール 16:30～17:00 船田 真美	17:00
18:00							18:00
19:00	バレエストレッチ 18:15～19:00 高橋 由樹	C・ファイター 18:15～18:45 生田 早苗	かんたんヨガ 18:15～19:00 田坂 真理子	はじめてステップ 18:15～18:45 生田 早苗	かんたんエアロ 18:15～19:00 森岡 誠		19:00
20:00	ZUMBA 45 19:30～20:15 田坂 真理子	ピラティス 19:15～20:00 船田 真美	サーキット 19:30～20:00 田坂 真理子	ウェーブストレッチ 19:15～19:45 船田 真美	アロマリラクス 19:30～20:00 河野 慎平		20:00
21:00							21:00

※ 午後のレッスンは13:15～に変更になっております。
土曜日は13:30～です。
整理券は 9:00～/12:00～/17:00～となります。



レッスンの間に掃除・換気の間を設けております。