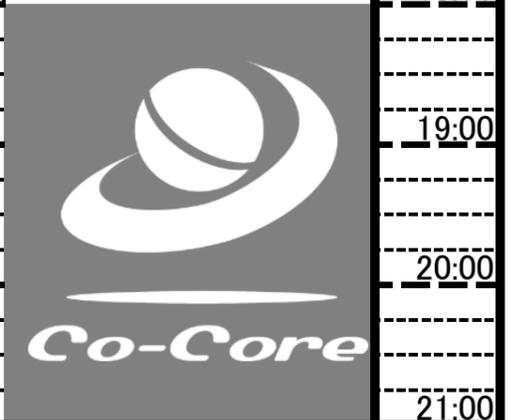


メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 4月～

	月	火	水	木	金	土	
9:30	めざましストレッチ 9:30～9:50 河野	めざましストレッチ 9:30～9:50 三谷	めざましストレッチ 9:30～9:50 浅山	めざましストレッチ 9:30～9:50 上田	めざましストレッチ 9:30～9:50 船田	めざましストレッチ 9:30～9:50 岡田	9:30
10:00	はじめてエアロ 10:00～10:30 浅山	ピラティス 10:00～10:45 三谷	肩こり・腰痛体操 10:00～10:30 三谷	エアロ45 10:00～10:45 岡田	かんたんヨガ 10:00～10:45 上田	ピラティス 10:00～10:45 船田	10:00
11:00	バランスボール 10:45～11:15 船田	サーキット 11:00～11:30 三谷	はじめてステップ 10:45～11:15 浅山	チェアエクササイズ 11:00～11:30 船田	ZUMBA GOLD 11:00～11:30 上田	はじめてステップ 11:00～11:30 上田	11:00
12:00	アロマリラックス 11:30～12:00 河野	The! 柔軟 11:45～12:00 岡田	11:30～12:00 青竹 岡田	ストレッチポール 11:45～12:15 上田	ウェーブストレッチ 11:45～12:15 船田	アロマリラックス 11:45～12:15 岡田	12:00
13:00							13:00
14:00	肩こり・腰痛体操 13:15～13:45 船田	エアロ45 13:15～14:00 浅山	はじめてエアロ 13:15～13:45 浅山	ウェーブストレッチ45 13:15～14:00 船田	NEW! 太極拳 13:15～14:00 仙波	肩こり・腰痛体操 13:15～13:45 三谷	14:00
15:00	ステップ45 14:00～14:45 上田	NEW! パレトン 14:15～15:00 小川	ピラティス 14:00～14:45 河野	ZUMBA GOLD 14:15～14:45 上田	エアロ45 14:15～15:00 上田	はじめてエアロ 14:00～14:30 上田	15:00
16:00	かんたんヨガ 15:00～15:45 上田	バランスボール 15:15～15:45 浅山	サーキット 15:00～15:30 河野	はじめてステップ 15:00～15:30 上田	チェアエクササイズ 15:15～15:35 船田	サーキット 14:45～15:15 三谷	16:00
17:00	The! 柔軟 16:00～16:15 船田	ウェーブストレッチ 16:00～16:30 河野	ストレッチポール 15:45～16:15 上田	アロマリラックス 15:45～16:15 浅山	青竹 15:45～16:15 船田	青竹 15:30～16:00 河野	17:00
18:00							18:00
19:00	ウェーブストレッチ45 18:15～19:00 船田	はじめてエアロ 18:15～18:45 浅山	かんたんヨガ 18:15～19:00 上田	肩こり・腰痛体操 18:15～18:45 三谷	パレトン 18:15～19:00 小川		19:00
20:00	ひっこめお腹 19:10～19:30 三谷	ピラティス 19:00～19:45 船田	バランスボール 19:15～19:45 河野	はじめてステップ 19:00～19:30 浅山	サーキット 19:15～19:45 河野		20:00
21:00	ZUMBA45 19:45～20:30 上田	青竹 20:00～20:30 河野	Happy Dynamic Move 20:00～20:30 上田	ストレッチポール45 19:45～20:30 三谷	アロマリラックス 20:00～20:30 浅山		21:00

4月から、内容が新しく始まります。
始めたい方は今!!
ぜひご参加ください。



各プログラムの詳細は裏面を「見下せ」。