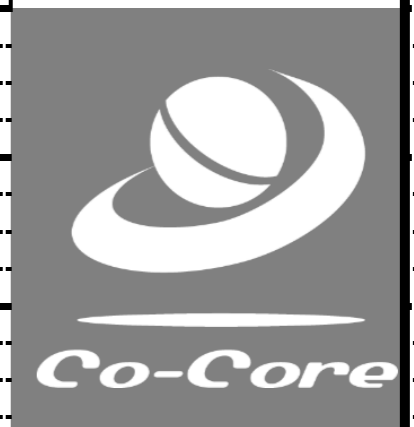


# メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 7月~

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



各プログラムの詳細は裏面を「」覧下さい。