

メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 1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 山口	めざましストレッチ 9:30～9:50 河本	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	エアロ45 10:00～10:45 岡田	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	ひっこめお腹 11:00～11:20 船田	バランスボール 10:45～11:15 岡田	はじめてエアロ 11:00～11:30 上田	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 河本	青竹 11:30～12:00 岡田	ストレッチ&柔軟 11:30～12:00 山口	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	チェアエクササイズ 13:15～13:45 船田	はじめてエアロ 13:15～13:45 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 14:00～14:45 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 15:00～15:30 河野	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	ボディメイク～美尻～ 15:15～15:45 上田	サーキット 14:45～15:15 上田	16:00
17:00	The! 柔軟 16:00～16:15 山口	ウェーブストレッチ 15:45～16:15 船田	ストレッチボール 15:45～16:15 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 山口	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 山口		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 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。

