

メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 3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 船田 真美	めざましストレッチ 9:30～9:50 山口 裕史	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 田坂 真理子	めざましストレッチ 9:30～9:50 岡田 しづか	9:30
10:00	ピラティス 10:00～10:45 河野 慎平	エアロ45 10:00～10:45 岡田 しづか	はじめてステップ 10:00～10:30 岡田 しづか	かんたんヨガ 10:00～10:45 田坂 真理子	肩こり・腰痛体操 10:00～10:30 船田 真美	ピラティス 10:00～10:45 船田 真美	10:00
11:00	パレトン 11:00～11:45 小川 葵	ひっこめお腹 11:00～11:20 船田 真美	バランスボール 10:45～11:15 岡田 しづか	はじめてエアロ 11:00～11:30 田坂 真理子	ZUMBA GOLD 10:45～11:15 田坂 真理子	はじめてステップ 11:00～11:30 田坂 真理子	11:00
12:00	The! 柔軟 12:00～12:15 船田 真美	青竹 11:30～12:00 岡田 しづか	ストレッチ&柔軟 11:30～12:00 山口 裕史	ストレッチボール 11:45～12:15 田坂 真理子	ウェーブストレッチ 11:30～12:00 船田 真美	アロマリラックス 11:45～12:15 河本 真樹子	12:00
13:00							13:00
14:00	肩こり・腰痛体操 13:15～13:45 船田 真美	ピラティス 13:15～14:00 船田 真美	はじめてエアロ 13:15～13:45 岡田 しづか	チェアエクササイズ 13:15～13:45 船田 真美	太極拳 13:15～14:00 仙波 有海	肩こり・腰痛体操 13:15～13:45 船田 真美	14:00
15:00	ステップ45 14:00～14:45 田坂 真理子	サーキット 14:15～14:45 河野 慎平	ウェーブストレッチ45 14:00～14:45 河野 慎平	ZUMBA GOLD 14:00～14:30 田坂 真理子	エアロ45 14:15～15:00 田坂 真理子	はじめてエアロ 14:00～14:30 田坂 真理子	15:00
16:00	かんたんヨガ 15:00～15:45 田坂 真理子	バランスボール 15:00～15:30 河野 慎平	ボディメイク～美尻～ 15:00～15:30 田坂 真理子	はじめてステップ 14:45～15:15 田坂 真理子	アロマリラックス 15:30～16:00 河野 慎平	サーキット 14:45～15:15 田坂 真理子	16:00
17:00	青竹 16:00～16:30 河野 慎平	ウェーブストレッチ 15:45～16:15 船田 真美	ストレッチボール 15:45～16:15 田坂 真理子	アロマリラックス 15:30～16:00 河野 慎平	ひっこめお腹 15:15～15:35 山口 裕史	青竹 15:30～16:00 船田 真美	17:00
18:00							18:00
19:00	ウェーブストレッチ45 18:15～19:00 船田 真美	ストレッチ&柔軟 18:15～18:45 山口 裕史	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	青竹 18:15～18:45 河野 慎平	ストレッチボール 16:15～16:45 田坂 真理子	19:00
20:00	ボディメイク～下半身～ 19:10～19:30 田坂 真理子	サーキット 19:00～19:30 河野 慎平	ひっこめお腹 19:15～19:45 河野 慎平	バランスボール 19:15～19:45 河野 慎平	パレトン 19:00～19:45 小川 葵		20:00
21:00	ZUMBA45 19:45～20:30 田坂 真理子	ピラティス 19:45～20:30 河野 慎平	Happy Dynamic Move 20:00～20:30 田坂 真理子	ストレッチボール45 19:45～20:30 船田 真美	アロマリラックス 20:00～20:30 河野 慎平		21:00

各プログラムの詳細は裏面を「」覧下さい。

