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 船田　真美	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 水本　恭平	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	はじめてサーキット 10:00～10:30 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	バレエストレッチ 10:45～11:30 髙橋　由樹	ひっこめお腹 11:00～11:20 河野　慎平	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	アロマリラックス 11:45～12:15 河本　真樹子	青竹 11:30～12:00 岡田　しづか	ストレッチ＆柔軟 11:30～12:00 水本　恭平	ストレッチポール 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 岡田　しづか	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 河野　慎平	はじめてエアロ 13:15～13:45 岡田　しづか	青竹 13:15～13:45 河本　真樹子	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	バランスボール 14:15～14:45 船田　真美	バレエストレッチ 14:00～14:45 髙橋　由樹	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	サーキット 15:00～15:30 河野　慎平	ひっこめお腹 15:00～15:30 山口　裕史	はじめてステップ 14:45～15:15 田坂　真理子	チェアヨガ 15:15～15:45 田坂　真理子	サーキット 14:45～15:15 田坂　真理子	16:00
	チェアエクササイズ 16:00～16:30 船田　真美	アロマリラックス 15:45～16:15 水本　恭平	ストレッチポール 15:45～16:15 田坂　真理子	ウェーブストレッチ 15:30～16:00 河野　慎平	The！柔軟 16:00～16:15 山口　裕史	青竹 15:30～16:00 船田　真美	
17:00						ストレッチポール 16:15～16:45 田坂　真理子	17:00
18:00							18:00
	青竹 18:15～18:45 水本　恭平	ウェーブストレッチ 18:15～18:45 船田　真美	かんたんヨガ 18:15～19:00 田坂　真理子	ストレッチポール 18:15～18:45 船田　真美	ストレッチ＆柔軟 18:15～18:45 山口　裕史		
19:00	フローヨガ 19:00～19:30 田坂　真理子	肩こり・腰痛体操 19:00～19:30 船田　真美	ボディメイク 19:15～19:45 河野　慎平	バランスボール 19:00～19:30 河野　慎平	サーキット 19:00～19:30 河野　慎平		19:00
20:00	ZUMBA　45 19:45～20:30 田坂　真理子	バレエストレッチ 19:45～20:30 髙橋　由樹	Happy Dynamic Move 20:00～20:30 田坂　真理子	ピラティス 19:45～20:30 船田　真美	アロマリラックス 19:45～20:30 河野　慎平		20:00
21:00							21:00

各プログラムの詳細は裏面をご覧下さい。