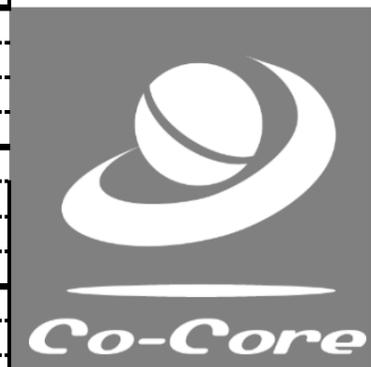


メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム

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



レッスンの間に掃除・換気の時間を設けております。