メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 4月～

	月	火	水	木	金	土	
9:15	めざましストレッチ 9:15～9:45 河野　慎平	めざましストレッチ 9:15～9:45 河本　真樹子	めざましストレッチ 9:15～9:45 古谷　莉沙	めざましストレッチ 9:15～9:45 岡田　しづか	めざましストレッチ 9:15～9:45 船田　真美	めざましストレッチ 9:30～10:00 田坂　真理子	9:30
10:00	ピラティス 10:00～10:45 髙橋　美和	はじめてエアロ 10:00～10:30 岡田　しづか	エアロ　45 10:00～10:45 古谷　莉沙	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	はじめてステップ 10:15～10:45 岡田　しづか	10:00
11:00	骨盤ダンス 11:00～11:30 髙橋　美和	ひっこめお腹 10:45～11:15 岡田　しづか	バランスボール 11:00～11:30 岡田　しづか	ZUMBA　GOLD 11:00～11:30 田坂　真理子	はじめてエアロ 10:45～11:15 田坂　真理子	ピラティス 11:00～11:45 船田　真美	11:00
12:00	美温活リンパストレッチ 11:45～12:15 古谷　莉沙 NEW！		アロマリラックス 11:45～12:15 河野　慎平	青竹 11:45～12:15 岡田　しづか	ストレッチポール 11:30～12:00 田坂　真理子		12:00
13:00							13:00
14:00	肩こり・腰痛体操 13:15～13:45 船田　真美	チェアエクササイズ 13:15～13:45 船田　真美	バレエストレッチ 13:15～14:00 髙橋　由樹	ピラティス 13:15～14:00 船田　真美	太極拳 13:15～14:00 盛實　鈴佳	はじめてエアロ 13:30～14:00 田坂　真理子	14:00
15:00	はじめてステップ 14:00～14:30 田坂　真理子	はじめてエアロ 14:00～14:30 岡田　しづか	サーキット 14:15～14:45 岡田　しづか	エアロ　45 14:15～15:00 古谷　莉沙	ZUMBA　GOLD 14:15～14:45 田坂　真理子	サーキット45 14:15～15:00 田坂　真理子	15:00
16:00	かんたんヨガ 14:45～15:30 田坂　真理子	フラダンス 14:45～15:30 八塚　まゆみ NEW！	ひっこめお腹 15:00～15:30 河野　慎平	チェアヨガ 15:15～15:45 田坂　真理子	バランスボール 15:00～15:30 古谷　莉沙	かんたんヨガ 15:15～16:00 田坂　真理子	16:00
17:00	青竹 15:45～16:15 河野　慎平	ウェーブストレッチ 15:45～16:15 船田　真美	ストレッチポール 15:45～16:15 田坂　真理子	The！柔軟 16:00～16:15 河野　慎平	美温活リンパストレッチ 15:45～16:15 古谷　莉沙 NEW！	青竹 16:15～16:45 船田　真美	17:00
18:00	（船田　真美） ひっこめお腹 18:15～18:35	C・ファイター 18:15～18:45 生田　早苗	かんたんヨガ 18:15～19:00 田坂　真理子	ZUMBA　GOLD 18:15～18:45 田坂　真理子	エアロ 45 18:15～19:00 森岡　誠	ストレッチポール 17:00～17:30 船田　真美	18:00
19:00	バレエストレッチ 18:45～19:30 髙橋　由樹	バランスボール 19:00～19:30 河野　慎平	サーキット 19:15～19:45 田坂　真理子	はじめてステップ 19:00～19:30 生田　早苗	骨盤ダンス 19:15～20:00 髙橋　美和	Co-Core	19:00
20:00	ZUMBA　45 19:45～20:30 田坂　真理子	ピラティス 19:45～20:30 船田　真美	美温活リンパストレッチ 20:00～20:30 古谷　莉沙 NEW！	ストレッチポール 45 19:45～20:30 船田　真美	The！柔軟 20:15～20:30 河野　慎平		20:00
21:00							21:00

※「めざましストレッチ」は9：15～に変更になっております。

スタジオにご参加の方は整理券をお取り下さい。