

メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 9月～

	月	火	水	木	金	土		
9:15	めざましストレッチ 9:15～9:45	めざましストレッチ 9:15～9:45	めざましストレッチ 9:15～9:45	めざましストレッチ 9:15～9:45	めざましストレッチ 9:15～9:45	めざましストレッチ 9:30～10:00	9:30	
10:00	河野 慎平 ピラティス 10:00～10:45 高橋 美和	河本 真樹子 はじめてステップ 10:00～10:30 岡田 しづか	古谷 莉沙 ひっこめお腹 10:00～10:30 岡田 しづか	岡田 しづか かんたんヨガ 10:00～10:45 田坂 真理子	船田 真美 肩こり・腰痛体操 10:00～10:30 船田 真美	田坂 真理子 はじめてステップ 10:15～10:45 田坂 真理子	10:00	
11:00	骨盤ダンス 11:00～11:30 高橋 美和	バランスボール 10:45～11:15 岡田 しづか	エアロ 45 10:45～11:30 古谷 莉沙	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	グラウンド AICHI 11:30～12:00 大川 圭子	アロマリラクス 11:45～12:15 河野 慎平	青竹 11:45～12:15 岡田 しづか	ウェーブストレッチ 11:30～12:00 古谷 莉沙		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 高橋 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	グラウンド AICHI 13:15～13:45 大川 圭子	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 14:00～14:45 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	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 岡田 しづか	かんたんヨガ 15:00～15:45 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	ストレッチボール 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	青竹 16:00～16:30 岡田 しづか	17:00	
※「めざましストレッチ」は9:15～に変更になっております。							ストレッチボール 16:45～17:15 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		18:00	
19:00	バレエストレッチ 18:45～19:30 高橋 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 高橋 美和		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	ウェーブストレッチ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	

スタジオにご参加の方は整理券をお取り下さい。

