

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	
9:15	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 高橋 美和	はじめてステップ 10:00～10:30 岡田 しづか	ひっこめお腹 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	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	ウェーブストレッチ 11:45～12:15 古谷 莉沙	グランド AICHI 11:30～12:00 大川 圭子	青竹 11:45～12:15 岡田 しづか	ストレッチボール 11:45～12:15 田坂 真理子	美温活リンパストレッチ 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 盛寛 鈴佳	グランド 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	美温活リンパストレッチ 15:45～16:15 古谷 莉沙	青竹 15:45～16:15 大川 圭子	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	ウェーブストレッチ 15:45～16:15 船田 真美	青竹 16:00～16:30 岡田 しづか	17:00
18:00	※「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	18:00
19:00	(船田 真美) ひっこめお腹 18:15～18:35 バレエストレッチ 18:45～19:30 高橋 由樹	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		19:00
20:00	ZUMBA 45 19:45～20:30 田坂 真理子	ピラティス 19:00～19:45 船田 真美	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		20:00
21:00		アロマリラックス 20:00～20:30 河野 慎平	美温活リンパストレッチ 20:00～20:30 古谷 莉沙	ストレッチボール45 19:45～20:30 船田 真美	The! 柔軟 20:15～20:30 河野 慎平		21:00

スタジオにご参加の方は整理券をお取り下さい。

