

メタイカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 2025.12月~

月	火	水	木	金	土	
9:15 めざましストレッチ 9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:30~10:00	9:30
10:00 古谷 莉沙 ピラティス 10:00~10:45 高橋 美和	河本 真樹子 機能改善体操 10:00~10:30 船田 真美	岡田 しづか ハラ NSP 10:00~10:30 岡田 しづか	岡田 しづか ZUMBA GOLD 10:00~10:30 田坂 真理子	船田 真美 美温活リンパストレッチ 10:00~10:45 古谷 莉沙	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	はじめエアロ 10:45~11:15 岡田 しづか チエアエクササイズ	10:45~11:15 河野 慎平 アロマリラックス	青竹 10:45~11:15 岡田 しづか ヨガ	10:45~11:15 古谷 莉沙 ストレッチボール	11:00~11:30 古谷 莉沙 11:45~12:15	11:00 ピラティス 11:00~11:45 船田 真美
12:00 ウェーフストレッチ 11:45~12:15 古谷 莉沙	11:30~12:00 船田 真美	11:30~12:00 河本 真樹子	11:30~12:15 田坂 真理子	11:45~12:15 船田 真美		12:00
13:00						13:00
14:00 チエアエクササイズ 13:15~13:45 船田 真美	13:15~14:00 船田 真美	13:15~14:00 高橋 由樹	13:15~14:00 古谷 莉沙	13:15~14:00 盛實 鈴佳	13:15~14:00 森岡 誠	14:00
はじめステップ 14:00~14:30 田坂 真理子	14:15~15:00 八塚 まゆみ	14:15~14:45 岡田 しづか	機能改善体操 14:15~14:45 船田 真美	ZUMBA GOLD 14:15~14:45 田坂 真理子	機能改善体操 14:15~14:45 大川 圭子	15:00
ヨガ 14:45~15:30 田坂 真理子	15:15~15:45 サーキット	15:00~15:30 河野 慎平	15:00~15:30 岡田 しづか	15:00~15:30 田坂 真理子	15:00~15:45 田坂 真理子	15:00
美温活リンパストレッチ 15:45~16:15 古谷 莉沙	16:00~16:30 ウェーフストレッチ 船田 真美	15:45~16:15 大川 圭子	15:45~16:15 田坂 真理子	15:45~16:15 大川 圭子	16:00~16:30 船田 真美	16:00
17:00	先月からの変更箇所に★マークがついております。					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	ストレッチボール 18:15~18:45	ZUMBA GOLD 18:15~18:45	ダンスエアロ 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	生田 早苗 機能改善体操 19:00~19:30 大川 圭子	田坂 真理子 ヨガ 19:00~19:45 田坂 真理子	青竹 19:00~19:30 河野 慎平	バラエティレッスン 19:15~20:00		19:00
20:00 ZUMBA 19:45~20:30 田坂 真理子	サーキット 19:45~20:30 河野 慎平	美温活リンパストレッチ 20:00~20:30 古谷 莉沙	ピラティス 19:45~20:30 河野 慎平	アロマリラックス 20:10~20:40 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。

