

# メティカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム

2026.2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	古谷 莉沙 ピラティス 10:00~10:45	河本 真樹子 機能改善体操 10:00~10:30	岡田 しづか ハfansポール 10:00~10:30	岡田 しづか はじめてステップ 10:00~10:30	船田 真美 美温活リンパストレッチ 10:00~10:45	田坂 真理子 はじめてステップ 10:15~10:45	10:00
11:00	高橋 美和 骨盤ダンス 11:00~11:30	船田 真美 はじめてエアロ 10:45~11:15	岡田 しづか サーキット 10:45~11:15	岡田 しづか チアエクササイズ 10:45~11:15	船田 真美 はじめてエアロ 11:00~11:30	田坂 真理子 ピラティス 11:00~11:45	11:00
12:00	高橋 美和 ウェーブストレッチ 11:45~12:15	古谷 莉沙 アロマリラックス 11:30~12:00	河本 真樹子 ヨガ 11:30~12:15	田坂 真理子 ストレッチボール 11:45~12:15	古谷 莉沙 船田 真美	船田 真美	12:00
13:00							13:00
14:00	船田 真美 チアエクササイズ 13:15~13:45	船田 真美 ピラティス 13:15~14:00	高橋 由樹 バレエストレッチ 13:15~14:00	古谷 莉沙 エアロ 13:15~14:00	盛實 鈴佳 太極拳 13:15~14:00	森岡 誠 エアロ 13:15~14:00	14:00
15:00	田坂 真理子 はじめてステップ 14:00~14:30	八塚 まゆみ フラダンス 14:15~15:00	岡田 しづか はじめてエアロ 14:15~14:45	船田 真美 機能改善体操 14:15~14:45	田坂 真理子 ZUMBA GOLD 14:15~14:45	田坂 真理子 ヨガ 14:15~15:00	15:00
16:00	田坂 真理子 ヨガ 14:45~15:30	八塚 まゆみ サーキット 15:15~15:45	岡田 しづか バランスポール 15:00~15:30	岡田 しづか ストレッチボール 15:45~16:15	田坂 真理子 チアヨガ 15:00~15:30	田坂 真理子 ストレッチボール 15:15~15:45	16:00
17:00							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		18:00
19:00	高橋 由樹 バレエストレッチ 18:45~19:30	生田 早苗 ヨガ 19:00~19:45	田坂 真理子 ヨガ 19:00~19:45	田坂 真理子 サークル 19:00~19:30	森岡 誠 河野 慎平 19:00~19:30	田坂 真理子 バラエティレッスン 19:15~20:00	19:00
20:00	田坂 真理子 ZUMBA 19:45~20:30	神野 麻衣子 NEW! ヨガ 19:00~19:45	古谷 莉沙 美温活リンパストレッチ 20:00~20:30	佐藤 駿 ピラティス 19:45~20:30			20:00
21:00							21:00

先月からの変更箇所に★マークがついております。

スタジオにご参加の方は整理券をお取り下さい。◎

