

# メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 2026.3月～

	月	火	水	木	金	土	
9:15	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 河本 真樹子	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 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	機能改善体操 10:00～10:30 船田 真美	バランスボール 10:00～10:30 岡田 しづか	はじめてステップ 10:00～10:30 岡田 しづか	美温活リンパストレッチ 10:00～10:45 古谷 莉沙	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	はじめてエアロ 10:45～11:15 岡田 しづか	サーキット 10:45～11:15 河野 慎平	チェアエクササイズ 10:45～11:15 船田 真美	はじめてエアロ 11:00～11:30 古谷 莉沙	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		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 船田 真美		12:00
13:00							13:00
14:00	チェアエクササイズ 13:15～13:45 船田 真美	ピラティス 13:15～14:00 船田 真美	バレエストレッチ 13:15～14:00 高橋 由樹	エアロ 13:15～14:00 古谷 莉沙	太極拳 13:15～14:00 盛實 鈴佳	エアロ 13:15～14:00 森岡 誠	14:00
15:00	はじめてステップ 14:00～14:30 田坂 真理子	フラダンス 14:15～15:00 八塚 まゆみ	はじめてエアロ 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	ヨガ 14:15～15:00 田坂 真理子	15:00
16:00	美温活リンパストレッチ 15:45～16:15 古谷 莉沙	サーキット 15:15～15:45 岡田 しづか		バランスボール 15:00～15:30 岡田 しづか	チェアヨガ 15:00～15:30 田坂 真理子	ストレッチボール 15:15～15:45 船田 真美	16:00
17:00		ウェーブストレッチ 16:00～16:30 船田 真美		ストレッチボール 15:45～16:15 田坂 真理子	青竹 15:45～16:15 岡田 しづか		17:00
先月からの変更箇所に★マークがついております。							
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	ストレッチボール 18:15～18:45 田坂 真理子	ZUMBA GOLD 18:15～18:45 田坂 真理子	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	ヨガ 19:00～19:45 神野 麻衣子	ヨガ 19:00～19:45 田坂 真理子	サーキット 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	はじめてステップ★ 20:00～20:30 佐藤 駿	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 佐藤 駿			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。

