

メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム

2026.9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	河本 真樹子	岡田 しづか	河本 真樹子	船田 真美	田坂 真理子	10:00
	ピラティス 10:00～10:45	はじめてエアロ 10:00～10:30	バランスボール 10:00～10:30	はじめてステップ 10:00～10:30	機能改善体操 10:00～10:30	はじめてステップ 10:15～10:45	
	高橋 美和	岡田 しづか	岡田 しづか	岡田 しづか	船田 真美	田坂 真理子	11:00
11:00	骨盤ダンス 11:00～11:30	ウェーブストレッチ 10:45～11:30	サーキット 10:45～11:15	チェアエクササイズ 10:45～11:15	はじめてエアロ 10:45～11:15	ピラティス 11:00～11:45	
	高橋 美和	船田 真美	河野 慎平	船田 真美	岡田 しづか	船田 真美	12:00
12:00	ストレッチボール 11:45～12:15		アロマリラックス 11:30～12:00	ヨガ 11:30～12:15	青竹 11:30～12:00		
	船田 真美		河本 真樹子	田坂 真理子	岡田 しづか		
13:00							13:00
	美温活リンパストレッチ 13:15～13:45	ピラティス 13:15～14:00	バレエストレッチ 13:15～14:00	エアロ 13:15～14:00	太極拳 13:15～14:00	エアロ 13:15～14:00	
14:00	古谷 莉沙	船田 真美	高橋 由樹	古谷 莉沙	盛實 鈴佳	森岡 誠	14:00
	はじめてステップ 14:00～14:30	フラダンス 14:15～15:00	はじめてエアロ 14:15～14:45	機能改善体操 14:15～14:45	ZUMBA GOLD 14:15～14:45	ヨガ 14:15～15:00	
	田坂 真理子	八塚 まゆみ	岡田 しづか	船田 真美	田坂 真理子	田坂 真理子	15:00
15:00	ヨガ 14:45～15:30	サーキット 15:15～15:45	ヨガ 15:00～15:45	バランスボール 15:00～15:30	チェアヨガ 15:00～15:30	ストレッチボール 15:15～15:45	
	田坂 真理子	岡田 しづか	まさみ	岡田 しづか	田坂 真理子	船田 真美	16:00
16:00	チェアエクササイズ 15:45～16:15	青竹 16:00～16:30		ストレッチボール 15:45～16:15	ウェーブストレッチ 15:45～16:15		
	船田 真美	河野 慎平		田坂 真理子	船田 真美		
17:00							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							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		
19:00	パレエストレッチ 18:45～19:30	生田 早苗	田坂 真理子	田坂 真理子	森岡 誠		19:00
	高橋 由樹	エアロ★ 19:00～19:45	ヨガ	サーキット	パラエティレッスン		
		岸田	田坂 真理子	河野 慎平	19:15～20:00		
20:00	ZUMBA 19:45～20:30	はじめてステップ★ 20:00～20:30	美温活リンパストレッチ	ピラティス★ 19:45～20:30			20:00
	田坂 真理子	岸田	古谷 莉沙	河野 慎平			
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。

