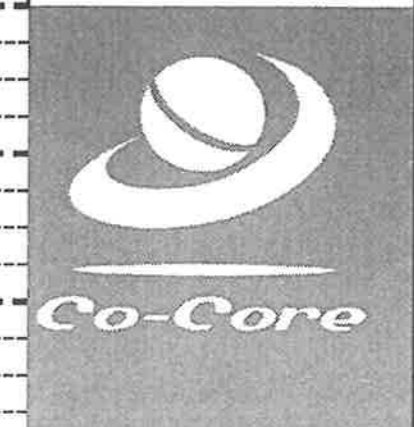


メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 8月～

	月	火	水	木	金	土	
9:30	めざましストレッチ 9:30～9:50	めざましストレッチ 9:30～9:50	めざましストレッチ 9:30～9:50	めざましストレッチ 9:30～9:50	めざましストレッチ 9:30～9:50	めざましストレッチ 9:30～9:50	9:30
10:00	竹内 かんたんエアロ 10:00～10:45 上田	三谷 サーキット 10:00～10:30 三谷	上甲 肩こり・腰痛体操 10:00～10:30 三谷	古谷 ウェーブストレッチ45 10:00～10:45 古谷	古谷 バランスボール 10:00～10:30 古谷	上田 かんたんヨガ 10:00～11:00 上田	10:00
11:00	ひっこめお腹 11:00～11:20 上田	三谷 ピラティス 10:45～11:30 三谷	古谷 はじめてエアロ 10:45～11:15 古谷	古谷 はじめてステップ 11:00～11:30 古谷	上田 かんたんエアロ 10:45～11:30 上田	上田 はじめてステップ 11:15～11:45 上田	11:00
12:00	アロマリラックス 11:35～12:05 船田	船田 ストレッチポール 11:45～12:15 船田	上甲 アロマリラックス 11:30～12:00 上甲	青竹 11:45～12:15 上甲	上田 ストレッチポール 11:45～12:15 上田	三谷 ひっこめお腹 11:55～12:15 三谷	12:00
13:00							13:00
14:00	チェアヨガ 13:15～14:15 上田	古谷 かんたんエアロ 13:15～14:00 古谷	上田 バランスボール 13:15～13:45 上田	古谷 はじめてエアロ 13:15～13:45 古谷	上田 かんたんステップ 13:15～14:00 上田	上田 かんたんエアロ 13:15～14:00 上田	14:00
15:00	古谷 はじめてステップ 14:30～15:00 古谷	船田 ひっこめお腹 14:15～14:35 船田	古谷 はじめてステップ 14:00～14:30 古谷	上田 サーキット 14:00～14:30 上田	古谷 はじめてエアロ 14:15～14:45 古谷	三谷 サーキット 14:15～14:45 三谷	15:00
16:00	船田 肩こり・腰痛体操 15:15～15:45 船田	船田 チェアエクササイズ 14:50～15:20 船田	上田 かんたんヨガ 14:45～15:45 上田	船田 肩こり・腰痛体操 14:45～15:15 船田	船田 ピラティス 15:00～15:45 船田	三谷 ファイター 15:00～15:30 三谷	16:00
17:00	古谷 アロマリラックス 16:00～16:30 古谷	古谷 ウェーブストレッチ 15:35～16:05 古谷	三谷 The! 柔軟 15:55～16:10 三谷	上田 ストレッチポール 15:30～16:00 上田	上甲 The! 柔軟 16:00～16:15 上甲	上甲 ストレッチポール 16:30～17:00 上甲	17:00
18:00							18:00
19:00	三谷 ストレッチポール 18:15～18:45 三谷	上甲 青竹 18:15～18:45 上甲	船田 肩こり・腰痛体操 18:15～18:45 船田	船田 チェアエクササイズ 18:15～18:45 船田	船田 肩こり・腰痛体操 18:15～18:45 船田		19:00
20:00	三谷 サーキット 19:00～19:30 三谷	古谷 バランスボール 19:00～19:30 古谷	竹内 The! 柔軟 18:55～19:10 竹内	上田 ひっこめお腹 19:00～19:20 上田	三谷 ファイター 19:00～19:30 三谷		20:00
21:00	古谷 ウェーブストレッチ45 19:45～20:30 古谷	古谷 かんたんエアロ 19:45～20:30 古谷	上田 はじめてステップ 19:20～19:50 上田	上田 ストレッチポール 20:00～20:30 上田	三谷 かんたんヨガ 19:35～20:35 上田	三谷 ピラティス 19:45～20:30 三谷	21:00



各プログラムの詳細説明は裏面をご覧ください。