

メディカルフィットネスぐんまなでしこ スタジオレッスンスケジュール (10月10日～)

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
9:00						
9:30	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00 スタッフ 😊	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00 スタッフ 😊	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00 スタッフ 😊	姿勢改善~上肢~ 9:30~10:00 スタッフ 😊	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00 スタッフ 😊	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00 スタッフ 😊
10:00						
11:00	ヨガ 10:15~11:00 Naoko 😊	ヒップアップなでしこ~美尻~ 10:15~11:00 スタッフ	ポルドブラ~美姿勢~ 10:15~11:00 Chinatsu	ゴルフコンディショニング 10:15~11:00 マリ	シェイプアップなでしこ 10:15~11:00 スタッフ	バランスコーディネート 10:15~11:00 菊地 😊
12:00	シェイプアップなでしこ 11:15~12:00 スタッフ	らんらんエアロ 11:15~12:00 菊地	姿勢改善~下肢~ 11:15~12:00 スタッフ 😊	ヒップアップなでしこ~美尻~ 11:15~12:00 スタッフ	姿勢改善~歩行~ 11:15~12:00 スタッフ	サーキット 11:15~12:00 スタッフ
13:00						
13:30	姿勢改善~上肢~ 13:30~14:00 スタッフ 😊	ウォームアップなでしこ 13:30~14:00 スタッフ 😊	ヒップアップなでしこ~美尻 13:15~14:00 スタッフ		ウォームアップなでしこ 13:30~14:00 スタッフ 😊	
14:00	初心者エアロ 14:15~15:00 あやこ	サルサエアロ 14:15~15:00 Chinatsu	サーキット 14:15~15:00 スタッフ		初心者エアロ 14:15~15:00 あやこ	
15:00	姿勢改善~下肢~ 15:15~16:00 スタッフ 😊	姿勢改善~下肢~ 15:15~16:00 スタッフ 😊	ヨガ 15:15~16:00 Naoko 😊		骨・関節体操 15:15~16:00 マリ 😊	
16:00						
19:00						



ストレッチ系



コンディショニング系



有酸素運動系



初心者の方、運動に自信がない方も安心してご参加いただけます。

※参加者が少数の場合は中止とさせていただきますので、ご了承ください。