

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

|       | 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<br>9:30~10:00         | ウォームアップなでしこ<br>9:30~10:00            | ウォームアップなでしこ<br>9:30~10:00        | ウォームアップなでしこ<br>9:30~10:00         | ウォームアップなでしこ<br>9:30~10:00         | ウォームアップなでしこ<br>9:30~10:00          |
| 10:00 |                                   |                                      |                                  |                                   |                                   |                                    |
| 11:00 | ヨガ<br>Naoko<br>10:15~11:00        | ヒップアップなでしこ~美尻~<br>10:15~11:00        | ポルドブラ<br>Chinatsu<br>10:15~11:00 | ゴルフコンディショニング<br>マリ<br>10:15~11:00 | やさしいヨガ<br>Satoko<br>10:15~11:00   | バランスコーディネート<br>菊地<br>10:15~11:00   |
| 12:00 | シェイプアップなでしこ<br>RIE<br>11:15~12:00 | らんらんエアロ<br>菊地<br>11:15~12:00         | ARKEコンディショニング<br>11:15~12:00     | ナオヤピクス<br>Naoya<br>11:15~12:00    | シェイプアップなでしこ<br>RIE<br>11:15~12:00 | リフトアップなでしこ<br>Maiko<br>11:15~12:00 |
| 14:00 |                                   |                                      |                                  |                                   |                                   |                                    |
| 15:00 | マットピラティス<br>あやこ<br>14:15~15:00    | バレトン<br>Chinatsu<br>14:15~15:00      | うおーきんぐエアロ<br>あやこ<br>14:15~15:00  |                                   | ナオヤピクス<br>Naoya<br>14:15~15:00    |                                    |
| 16:00 | ARKEコンディショニング<br>15:15~16:00      | リフトアップなでしこ<br>Maiko<br>15:15~16:00   | ヒップアップなでしこ~美尻~<br>15:15~16:00    |                                   | 骨・関節体操<br>マリ<br>15:15~16:00       |                                    |
| 18:45 |                                   |                                      |                                  |                                   |                                   |                                    |
| 19:30 | ポルドブラ<br>名塚<br>18:45~19:30        | ボディムーブトレーニング<br>Naoya<br>18:45~19:30 | ポルドブラ<br>名塚<br>18:45~19:30       |                                   | エアロステップ<br>Naoya<br>18:45~19:30   |                                    |
| 20:00 |                                   |                                      |                                  |                                   |                                   |                                    |

※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。