

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 9:30~10:00	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00	ウォームアップなでしこ 9:30~10:00
10:00						
11:00	ヨガ Naoko 10:15~11:00	ヒップアップなでしこ~美尻~ 10:15~11:00	ポルドブラ Chinatsu 10:15~11:00	ゴルフコンディショニング マリ 10:15~11:00	やさしいヨガ Satoko 10:15~11:00	バランスコーディネート 菊地 10:15~11:00
12:00	シェイプアップなでしこ よしの 11:15~12:00	らんらんエアロ 菊地 11:15~12:00	ARKEコンディショニング 11:15~12:00	シェイプアップなでしこ よしの 11:15~12:00	Let's Play 11:15~12:00	リフトアップなでしこ Maiko 11:15~12:00
14:00						
15:00	マットピラティス あやこ 14:15~15:00	バレトン Chinatsu 14:15~15:00	うおーきんぐエアロ あやこ 14:15~15:00		シェイプアップなでしこ よしの 14:15~15:00	
16:00	Let's Play 15:15~16:00	整えるヨガ MIYU 15:15~16:00	ヒップアップなでしこ~美尻~ 15:15~16:00		骨・関節体操 マリ 15:15~16:00	
18:45	ポルドブラ 名塚 18:45~19:30	ダンスエアロ 菊地 18:45~19:30	ゴルフコンディショニング マリ 18:45~19:30		かんたんピラティス 小林 18:45~19:30	
20:00						