

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成29年4月17日～23日

	4/17 月	4/18 火	4/19 水	4/20 木	4/21 金	4/22 土	4/23 日
9:00~		ショートエアロ 9:30~10:00 藤木		ショートエアロ 9:30~10:00 日下部		練功十八法 9:45~10:00 田辺	練功十八法 9:45~10:00 日下部
	ベーシックミドルエアロ 10:00~10:40 川口	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05~10:30 藤木	ミドルエアロ 10:00~10:45 日下部	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05~10:30 日下部	ベーシックエアロ 10:00~10:40 栗本	ベーシックミドルエアロ 10:00~10:40 田辺	ミドルエアロ 10:00~10:45 日下部
	ストレッチポール 10:45~11:05 川口	練功十八法 10:45~11:00 宇田川⇒山本	ストレッチ 10:50~11:05 日下部	練功十八法 10:45~11:00 山本	コアトレーニング 10:45~11:00 栗本	ストレッチ 10:45~11:00 田辺	ストレッチ 10:50~11:05 日下部
		ラクラク健康体操 11:00~11:45 宇田川⇒山本		ラクラク健康体操 11:00~11:45 山本	ストレッチポール 11:00~11:20 栗本		
		練功十八法 13:00~13:15 宇田川		練功十八法 13:00~13:15 山本			
	ポディー・スパイダー トレーニング 14:00~14:45 山本	いきいき体操 13:15~14:15 宇田川	ベーシック ショートエアロ 14:00~14:30 藤木	いきいき体操 13:15~14:15 山本	ポディー・スパイダー トレーニング 14:00~14:45 日下部	ミドルエアロ 14:00~14:45 佐藤	ビギナーズエアロ 14:00~14:30 藤木
	ストレッチポール 14:50~15:10 山本	ビギナーズエアロ 14:45~15:15 藤木	バランストレーニング 14:35~14:50 藤木		ストレッチポール 14:50~15:10 日下部	ストレッチ 14:50~15:05 佐藤	コアトレーニング 14:35~14:50 藤木
	チェア体操 15:30~16:15 山本	ストレッチ 15:20~15:35 藤木	ストレッチ 14:50~15:05 藤木				ストレッチ 14:50~15:05 藤木
	ビギナーズエアロ 19:30~20:00 藤木		ベーシックミドルエアロ 19:30~20:10 佐藤	ベーシックエアロ 19:30~20:10 田辺	ビギナーズエアロ 19:30~20:00 栗本	バランストレーニング 17:30~17:50 藤木	ストレッチポール30 17:30~18:00 山本
	ちょこっとシェイプUP 20:05~20:20 藤木		ストレッチ 20:15~20:30 佐藤	ストレッチポール30 20:15~20:45 田辺	コアトレーニング 20:05~20:20 栗本	リラックスケア 17:50~18:10 藤木	
	リラックスケア 20:20~20:40 藤木				ストレッチ 20:20~20:35 栗本		