

# 12月23日(日)・24日(月)祝日プログラム



12月23日(日)		12月24日(月)	
<p>練功十八法 ★ 9:45~10:00 佐藤</p>		<p>トナカイとX'masエアロ ★★★★ 10:00~10:40 藤木</p>	
<p>スーパーX'masエアロ ★★★★★ 10:00~10:45 佐藤</p>		<p>美尻・塾 ★★★ 10:45~11:05 藤木</p>	
<p>ストレッチ ★ 10:50~11:05 佐藤</p>		<p>ストレッチ ★ 11:05~11:20 藤木</p>	
<p>ジングベルエアロ ★★★ 14:00~14:30 藤木</p>		<p>練功十八法 ★ 13:00~13:15 山本</p>	
<p>コアトレーニング ★★★ 14:35~14:50 藤木</p>		<p>いきいき体操(クリスマスバージョン) ★★ 13:15~14:15 山本</p>	
<p>ストレッチ ★ 14:50~15:05 藤木</p>		<p>練功十八法 ★ 15:00~15:15 山本</p>	
<p>ストレッチポール30 ★ 16:15~16:45 平林</p>		<p>チェア体操 ★ 15:15~16:00 山本</p>	
<p>からだチェック 9:00~21:00</p>	<p>InBody(高精度の体組成計)で体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、体水分量、タンパク質、ミネラル量、基礎代謝量、BMI、1日の摂取エネルギー量の目安などが測定できます。</p>		



※サンタの帽子、赤や緑や白のTシャツやズボンなどクリスマスっぽいカラーの服装大歓迎です。一緒に楽しみましょう！！



★~★★★★の強度は、初めての方でも参加できるクラスです

★の数が多いほど運動強度が高くなります。  
深川スポーツセンター トレーニング室