

トレーニング室 祝日プログラム



4月29日(日)	4月30日(月)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
練功十八法 ★ 9:45~10:00 日下部	ボディメイクエアロ ★★ 10:00~10:40 佐藤	ショートエアロ ★★ 9:30~10:00 日下部	練功十八法 ★ 9:45~10:00 平林	練功十八法 ★ 9:45~10:00 藤木
80'sミドルエアロ ★★ 10:00~10:50 日下部	バランストレーニング ★★ 10:45~11:05 佐藤	体幹トレーニング ★★ 10:05~10:20 日下部	ビギナーズエアロ ★★ 10:00~10:30 平林	ベーシックミドルエアロ ★★ 10:00~10:40 藤木
ストレッチ ★ 10:55~11:10 日下部	ストレッチ ★ 11:05~11:20 佐藤	ストレッチ ★ 10:20~10:35 日下部	コアトレーニング ★★ 10:35~10:50 平林	ストレッチ ★ 10:45~11:00 藤木
		練功十八法 ★ 10:45~11:00 山本	ストレッチ ★ 10:50~11:05 平林	
80'sビギナーズエアロ ★★ 14:00~14:30 藤木	ボディー・スパイダートレーニング ★★ 14:00~14:45 山本	ラクラク健康体操 ★ 11:00~11:45 山本	ボディー・スパイダートレーニング ★★ 13:30~14:15 日下部	サーキットパワー ★★ 14:00~14:45 田辺
コアトレーニング ★★ 14:35~14:50 藤木	ストレッチポール ★ 14:50~15:10 山本	練功十八法 ★ 13:00~13:15 山本	ストレッチ ★ 14:20~14:35 日下部	ストレッチ ★ 14:50~15:05 田辺
ストレッチ ★ 14:50~15:05 藤木	練功十八法 ★ 15:30~15:45 山本	いきいき体操 ★★ 13:15~14:15 山本	はじめてのヨガ ★ 15:00~16:00 千葉	
ストレッチポール30 ★ 16:15~16:45 山本	チェア体操 ★ 15:45~16:30 山本	かんたんサーキット ★★ 19:00~19:45 田辺		バランススパイダー ★★ 17:30~18:00 藤木
		ストレッチポール30 ★ 19:50~20:20 田辺		リラックスケア ★ 18:05~18:25 藤木
からだチェック 9:00~20:00	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。			



★~★★★★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