

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成30年10月8日～14日

	10/8 月	10/9 火	10/10 水	10/11 木	10/12 金	10/13 土	10/14 日
9:00~	祝日プログラム	休館日		ショートエアロ 9:30~10:00 栗本		練功十八法 9:45~10:00 田辺	練功十八法 9:45~10:00 佐藤
			ミドルエアロ 10:00~10:45 藤木	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05~10:30 栗本	ベーシックエアロ 10:00~10:40 平林	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 佐藤
			ストレッチ 10:50~11:05 藤木	練功十八法 10:45~11:00 田辺→平林	コアトレーニング 10:45~11:00 平林	ストレッチ 10:45~11:00 田辺	ストレッチ 10:50~11:05 佐藤
				ラクラク健康体操 11:00~11:45 田辺→平林	ストレッチポール 11:05~11:25 平林		
				練功十八法 13:00~13:15 栗本			
			ベーシック ショートエアロ 14:00~14:30 平林	いきいき体操 13:15~14:15 栗本	ボディ・スパイダー トレーニング 14:00~14:45 平林	サーキット・パワー 14:00~14:45 藤木	ビギナーズエアロ 14:00~14:30 藤木
			バランストレーニング 14:35~14:50 平林	転ばぬ先のトレーニング (教室) 15:00~16:30 田辺	ストレッチポール 14:50~15:10 平林	ストレッチ 14:50~15:05 藤木	コアトレーニング 14:35~14:50 藤木
			ストレッチ 14:50~15:05 平林				ストレッチ 14:50~15:05 藤木
			ボディメイクエアロ 19:30~20:10 藤木	ベーシックエアロ 19:30~20:10 平林→田辺	ビギナーズエアロ 19:30~20:00 横田	バランススパイダー 17:30~18:00 栗本	ストレッチポール30 16:15~16:45 田辺
			ストレッチ 20:15~20:30 藤木	ストレッチポール30 20:15~20:45 平林→田辺	コアトレーニング 20:05~20:20 横田	リラクスケア 18:05~18:25 栗本	
					ストレッチ 20:20~20:35 横田		

21:50迄