

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 | リラックスケア 18:05~18:25 栗本 | |
| | | | | | ストレッチ 20:20~20:35 横田 | | |

21:50迄