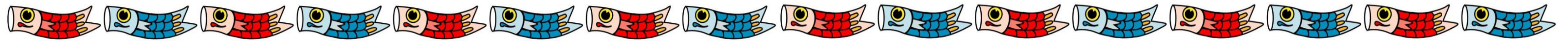


トレーニング室 祝日プログラム



| 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 ★★ 14:35~15:50 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 ★ 15:50~15:05 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