

# 深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成29年10月16日～22日

	10/16 月	10/17 火	10/18 水	10/19 木	10/20 金	10/21 土	10/22 日
9:00～		ショートエアロ 9:30～10:00 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 栗本	練功十八法 9:45～10:00 日下部
	ベーシックミドルエアロ 10:00～10:40 藤木	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 佐藤	ミドルエアロ 10:00～10:45 日下部	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 日下部	ベーシックエアロ 10:00～10:40 田辺	ベーシックミドルエアロ 10:00～10:40 栗本	ミドルエアロ 10:00～10:45 日下部
	ストレッチポール 10:45～11:05 藤木	練功十八法 10:45～11:00 藤木→宇田川に変更	ストレッチ 10:50～11:05 日下部	練功十八法 10:45～11:00 山本	コアトレーニング 10:45～11:00 田辺	ストレッチ 10:45～11:00 栗本	ストレッチ 10:50～11:05 日下部
		ラクラク健康体操 11:00～11:45 藤木→宇田川に変更		ラクラク健康体操 11:00～11:45 山本	ストレッチポール 11:00～11:20 田辺		
		練功十八法 13:00～13:15 佐藤		練功十八法 13:00～13:15 山本			
	ボディー・スパイダー トレーニング 14:00～14:45 山本	いきいき体操 13:15～14:15 佐藤	ベーシック ショートエアロ 14:00～14:30 田辺→栗本に変更	いきいき体操 13:15～14:15 山本	ボディー・スパイダー トレーニング 14:00～14:45 日下部	ミドルエアロ 14:00～14:45 佐藤	ビギナーズエアロ 14:00～14:30 斉藤
	ストレッチポール 14:50～15:10 山本	ビギナーズエアロ 14:45～15:15 藤木	バランストレーニング 14:35～14:50 田辺→栗本に変更	転ばぬ先のトレーニング (教室) 15:00～16:30 山本	ストレッチポール 14:50～15:10 日下部	ストレッチ 14:50～15:05 佐藤	コアトレーニング 14:35～14:50 斉藤
	チェア体操 15:30～16:15 山本	ストレッチ 15:20～15:35 藤木	ストレッチ 14:50～15:05 田辺→栗本に変更				ストレッチ 14:50～15:05 斉藤
	ビギナーズエアロ 19:30～20:00 佐藤		ベーシックミドルエアロ 19:30～20:10 佐藤→田辺に変更	ベーシックエアロ 19:30～20:10 田辺	ビギナーズエアロ 19:30～20:00 栗本	バランストレーニング 17:30～17:50 藤木	ストレッチポール30 17:30～18:00 藤木
	ちょこっとシェイプUP 20:05～20:20 佐藤		ストレッチ 20:15～20:30 佐藤→田辺に変更	ストレッチポール30 20:15～20:45 田辺	コアトレーニング 20:05～20:20 栗本	リラクスケア 17:50～18:10 藤木	
	リラクスケア 20:20～20:40 佐藤				ストレッチ 20:20～20:35 栗本		