

# 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23日～29日

	10/23 月	10/24 火	10/25 水	10/26 木	10/27 金	10/28 土	10/29 日
9:00～		ショートエアロ 9:30～10:00 藤木		ショートエアロ 9:30～10:00 日下部		練功十八法 9:45～10:00 田辺	練功十八法 9:45～10:00 日下部
		ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 藤木	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 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 日下部
		練功十八法 10:45～11:00 宇田川	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 平林	ストレッチ 10:45～11:00 田辺	ストレッチ 10:50～11:05 日下部
	休館日	ラクラク健康体操 11:00～11:45 宇田川		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 平林		
		練功十八法 13:00～13:15 宇田川		練功十八法 13:00～13:15 山本			
		いきいき体操 13:15～14:15 宇田川	ベーシック ショートエアロ 14:00～14:30 藤木	いきいき体操 13:15～14:15 山本	ポディー・スパイダー トレーニング 14:00～14:45 平林	ミドルエアロ 14:00～14:45 藤木	ビギナーズエアロ 14:00～14:30 斉藤
		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 藤木	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 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 斉藤
		ストレッチ 15:20～15:35 藤木	ストレッチ 14:50～15:05 藤木				ストレッチ 14:50～15:05 斉藤
			ベーシックミドルエアロ 19:30～20:10 佐藤	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 日下部	バランストレーニング 17:30～17:50 平林	ストレッチポール30 17:30～18:00 山本
			ストレッチ 20:15～20:30 佐藤	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 日下部	リラックスケア 17:50～18:10 平林	
					ストレッチ 20:20～20:35 日下部		