

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30日～11月5日

	10/30 月	10/31 火	11/1 水	11/2 木	11/3 金	11/4 土	11/5 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	祝日プログラム 決まり次第掲載致します	練功十八法 9:45～10:00 藤木	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 佐藤	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		ベーシックミドルエアロ 10:00～10:40 藤木	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 佐藤	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		ストレッチ 10:45～11:00 藤木	ストレッチ 10:50～11:05 日下部
		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			
		練功十八法 13:00～13:15 宇田川		練功十八法 13:00～13:15 山本			
	ポディー・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 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		ミドルエアロ 14:00～14:45 佐藤	ビギナーズエアロ 14:00～14:30 藤木
	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 栗本	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 14:50～15:05 佐藤	コアトレーニング 14:35～14:50 藤木
	チェア体操 15:30～16:15 山本	ストレッチ 15:20～15:35 栗本	ストレッチ 14:50～15:05 藤木				ストレッチ 14:50～15:05 藤木
	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 田辺	ベーシックエアロ 19:30～20:10 田辺		バランストレーニング 17:30～17:50 日下部	ストレッチポール30 17:30～18:00 山本
	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 田辺	ストレッチポール30 20:15～20:45 田辺		リラクスケア 17:50～18:10 日下部	
	リラクスケア 20:20～20:40 佐藤						