

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11月13日～15日

	11/13 月	11/14 火	11/15 水	木	金	土	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		練功十八法 9:45～10:00	練功十八法 9:45～10:00	
		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	ベーシックエアロ 10:00～10:40	ベーシックミドルエアロ 10:00～10:40	ミドルエアロ 10:00～10:45	
		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	コアトレーニング 10:45～11:00	ストレッチ 10:45～11:00	ストレッチ 10:50～11:05	
	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	ストレッチポール 11:00～11:20			
		練功十八法 13:00～13:15 宇田川		練功十八法 13:00～13:15				
		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	ポディー・スパイダー トレーニング 14:00～14:45	ミドルエアロ 14:00～14:45	ビギナーズエアロ 14:00～14:30	
		ビギナーズエアロ 14:45～15:15 田辺	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	ストレッチポール 14:50～15:10	ストレッチ 14:50～15:05	コアトレーニング 14:35～14:50	
		ストレッチ 15:20～15:35 田辺	ストレッチ 14:50～15:05 藤木				ストレッチ 14:50～15:05	
			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	ビギナーズエアロ 19:30～20:00	バランストレーニング 17:30～17:50	ストレッチポール30 17:30～18:00
			ストレッチ 20:15～20:30 佐藤		ストレッチポール30 20:15～20:45	コアトレーニング 20:05～20:20	リラックスケア 17:50～18:10	
						ストレッチ 20:20～20:35		