

# 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6日～12日

	11/6 月	11/7 火	11/8 水	11/9 木	11/10 金	11/11 土	11/12 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 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 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 平林	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 藤木	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 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	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			
	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 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	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 田辺	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 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	ストレッチポール 14:50～15:10 日下部	ストレッチ 14:50～15:05 田辺	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 栗本	ストレッチ 14:50～15:05 藤木				ストレッチ 14:50～15:05 斉藤
	ビギナーズエアロ 19:30～20:00 藤木		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 藤木	バランストレーニング 17:30～17:50 栗本	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 藤木		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 藤木	リラクスケア 17:50～18:10 栗本	
	リラクスケア 20:20～20:40 藤木				ストレッチ 20:20～20:35 藤木		