

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12月25日～12月28日

	12/25 月	12/26 火	12/27 水	12/28 木	12/29 金	12/30 土	12/31 日
9:00~	休館日	ショートエアロ 9:30~10:00 田辺		ショートエアロ 9:30~10:00 日下部	休館日	休館日	休館日
		ボディシェイプ &ストレッチ 10:05~10:30 田辺	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			
		練功十八法 10:45~11:00 宇田川→田辺	ストレッチ 10:50~11:05 日下部	練功十八法 10:45~11:00 山本			
		ラクラク健康体操 11:00~11:45 宇田川→田辺		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→栗本		練功十八法 13:00~13:15 山本			
		いきいき体操 13:15~14:15 宇田川→栗本	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			
		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				
		ストレッチ 15:20~15:35 藤木	ストレッチ 14:50~15:05 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			
			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			

21:50迄