

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8月14日～8月20日

	8/14 月	8/15 火	8/16 水	8/17 木	8/18 金	8/19 土	8/20 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 藤木	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 藤木	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	
		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 宇田川	コアトレーニング 10:45~11:00 藤木	ストレッチ 10:45~11:00 藤木	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 宇田川	ストレッチポール 11:00~11:20 藤木		
			練功十八法 13:00~13:15 山本		練功十八法 13:00~13:15 宇田川			
			いきいき体操 13:15~14:15 山本	ベーシック ショートエアロ 14:00~14:30 栗本	いきいき体操 13:15~14:15 宇田川	ボディー・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 丸田	ビギナーズエアロ 14:00~14:30 藤木
	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 栗本		ストレッチポール 14:50~15:10 平林	ストレッチ 14:50~15:05 丸田	コアトレーニング 14:35~14:50 藤木	
		ストレッチ 15:20~15:35 栗本	ストレッチ 14:50~15:05 栗本				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 藤木	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 栗本	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 佐藤	
			ストレッチ 20:15~20:30 藤木	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 栗本	リラックスケア 17:50~18:10 平林		
					ストレッチ 20:20~20:35 栗本			

21:50迄