

# 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							