

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9月4日～9月10日

	9/4 月	9/5 火	9/6 水	9/7 木	9/8 金	9/9 土	9/10 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 佐藤		練功十八法 9:45～10:00 田辺	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 佐藤	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 田辺	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 佐藤	ベーシックエアロ 10:00～10:40 田辺	ベーシックミドルエアロ 10:00～10:40 田辺	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 佐藤	練功十八法 10:45～11:00 宇田川	ストレッチ 10:50～11:05 田辺	練功十八法 10:45～11:00 宇田川	コアトレーニング 10:45～11:00 田辺	ストレッチ 10:45～11:00 田辺	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 宇田川	ストレッチポール 11:00～11:20 田辺		
		練功十八法 13:00～13:15 宇田川		練功十八法 13:00～13:15 山本			
	ポディー・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	ポディー・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 佐藤	ビギナーズエアロ 14:00～14:30 藤木
	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 平林	ストレッチ 14:50～15:05 佐藤	コアトレーニング 14:35～14:50 藤木
	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 藤木
	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 藤木	ストレッチポール30 17:30～18:00 山本
	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 藤木	
	リラクスケア 20:20～20:40 藤木				ストレッチ 20:20～20:35 藤木		