

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成30年1月4日～7日

	1/1 月	1/2 火	1/3 水	1/4 木	1/5 金	1/6 土	1/7 日
9:00~	休館日	決まり次第掲載致します	決まり次第掲載致します	ショートエアロ 9:30~10:00 日下部		練功十八法 9:45~10:00 栗本	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 日下部	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 栗本	ミドルエアロ 10:00~10:45 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 田辺	ストレッチ 10:45~11:00 栗本	ストレッチ 10:50~11:05 日下部
				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 田辺		
				練功十八法 13:00~13:15 山本			
				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 佐藤	ビギナーズエアロ 14:00~14:30 平林
					ストレッチポール 14:50~15:10 日下部	ストレッチ 14:50~15:05 佐藤	コアトレーニング 14:35~14:50 平林
							ストレッチ 14:50~15:05 平林
				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 平林	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
				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 平林	リラックスケア 17:50~18:10 藤木	
					ストレッチ 20:20~20:35 平林		

21:50迄