

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8日～14日

	1/8 月	1/9 火	1/10 水	1/11 木	1/12 金	1/13 土	1/14 日
9:00～	祝日プログラム 決まり次第掲載致します	休館日		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
			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 田辺	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
			ストレッチ 10:50～11:05 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 藤木	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			
			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 山本	ポディー・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
			バランストレーニング 14:35～14:50 栗本	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 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 栗本				ストレッチ 14:50～15:05 平林
			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 平林	バランストレーニング 17:30～17:50 田辺	ストレッチポール30 17:30～18:00 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 平林	リラックスケア 17:50～18:10 田辺	
					ストレッチ 20:20～20:35 平林		