

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11月12日～18日

	11/12 月	11/13 火	11/14 水	11/15 木	11/16 金	11/17 土	11/18 日
9:00～		ショートエアロ 9:30～10:00 佐藤		ショートエアロ 9:30～10:00 日下部		練功十八法 9:45～10:00 田辺	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 佐藤	ミドルエアロ 10:00～10:45 藤木	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 田辺	ミドルエアロ 10:00～10:45 日下部	
	練功十八法 10:45～11:00 藤木	ストレッチ 10:50～11:05 藤木	練功十八法 10:45～11:00 山本	コアトレーニング 10:45～11:00 藤木	ストレッチ 10:45～11:00 田辺	ストレッチ 10:45～11:05 日下部	
	ラクラク健康体操 11:00～11:45 藤木		ラクラク健康体操 11:00～11:45 山本	ストレッチポール 11:05～11:25 藤木			
	練功十八法 13:00～13:15 佐藤		練功十八法 13:00～13:15 山本				
	いきいき体操 13:15～14:15 佐藤	ベーシック ショートエアロ 14:00～14:30 平林	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	サーキット・パワー 14:00～14:45 藤木	ピギナーズエアロ 14:00～14:30 藤木	
		バランストレーニング 14:35～14:50 平林	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 藤木	コアトレーニング 14:35～14:50 藤木	
		ストレッチ 14:50～15:05 平林				ストレッチ 14:50～15:05 藤木	
	ピギナーズエアロ 19:30～20:00 藤木	ボディメイクエアロ 19:30～20:10 田辺	ベーシックエアロ 19:30～20:10 田辺	ピギナーズエアロ 19:30～20:00 栗本	バランススパイダー 17:30～18:00 田辺	ストレッチポール30 16:15～16:45 山本	
	ストレッチ 20:05～20:20 藤木	ストレッチ 20:15～20:30 田辺	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	リラックススケア 18:05～18:25 田辺		
21:50迄				ストレッチ 20:20～20:35 栗本			