

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19日～25日

	11/19 月	11/20 火	11/21 水	11/22 木	11/23 金	11/24 土	11/25 日
9:00~		ショートエアロ 9:30~10:00 田辺		ショートエアロ 9:30~10:00 日下部	祝日プログラム	練功十八法 9:45~10:00 栗本	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 藤木	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05~10:30 田辺	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
	バランストレーニング 10:45~11:00 藤木	練功十八法 10:45~11:00 田辺	ストレッチ 10:50~11:05 日下部	練功十八法 10:45~11:00 山本		ストレッチ 10:45~11:00 栗本	ストレッチ 10:50~11:05 日下部
	ストレッチポール 11:05~11:25 藤木	ラクラク健康体操 11:00~11:45 田辺		ラクラク健康体操 11:00~11:45 山本			
		練功十八法 13:00~13:15 山本		練功十八法 13:00~13:15 山本			
	ボディー・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 山本	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		サーキット・パワー 14:00~14:45 田辺	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		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 14:50~15:05 田辺	コアトレーニング 14:35~14:50 藤木
	練功十八法 15:30~15:45 山本		ストレッチ 14:50~15:05 藤木				ストレッチ 14:50~15:05 藤木
	チェア体操 15:45~16:30 山本	ビギナーズエアロ 19:30~20:00 平林	ボディメイクエアロ 19:30~20:10 佐藤	ベーシックエアロ 19:30~20:10 田辺		バランススパイダー 17:30~18:00 藤木	ストレッチポール30 16:15~16:45 山本
		ストレッチ 20:05~20:20 平林	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		リラクスケア 18:05~18:25 藤木	