

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5月28日～6月3日

	5/28 月	5/29 火	5/30 水	5/31 木	6/1 金	6/2 土	6/3 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 藤木	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 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 平林	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
		練功十八法 10:45～11:00 藤木	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 平林	ストレッチ 10:45～11:00 藤木	ストレッチ 10:50～11:05 日下部
	休館日	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 平林		
		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 田辺	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 平林	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
			バランストレーニング 14:35～14:50 田辺	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 田辺	コアトレーニング 14:35～14:50 藤木
			ストレッチ 14:50～15:05 田南				ストレッチ 14:50～15:05 藤木
		ビギナーズエアロ 19:30～20:00 栗本	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	ビギナーズエアロ 19:30～20:00 栗本	バランススパイダー 17:30～18:00 平林	ストレッチポール30 16:15～16:45 山本
		ストレッチ 20:05～20:20 田南	ストレッチ 20:15～20:30 佐藤	ストレッチボール30 20:15～20:45 田辺	コアトレーニング 20:05～20:20 栗本	リラックスケア 18:05～18:25 平林	
21:50迄					ストレッチ 20:20～20:35 栗本		