

# 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6月4日～10日

|       | 6/4 月                                     | 6/5 火                                  | 6/6 水                                 | 6/7 木                                    | 6/8 金                                      | 6/9 土                            | 6/10 日                          |
|-------|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 9:00～ |                                           | ショートエアロ<br>9:30～10:00<br>田辺            |                                       | ショートエアロ<br>9:30～10:00<br>日下部             |                                            | 練功十八法<br>9:45～10:00<br>藤木        | 練功十八法<br>9:45～10:00<br>日下部      |
|       | ベーシックミドルエアロ<br>10:00～10:40<br>藤木          | ボディシェイプ<br>&ストレッチ<br>10:05～10:30<br>田辺 | ミドルエアロ<br>10:00～10:45<br>日下部          | ボディシェイプ<br>&ストレッチ<br>10:05～10:30<br>日下部  | ベーシックエアロ<br>10:00～10:40<br>栗本              | ベーシックミドルエアロ<br>10:00～10:40<br>藤木 | ミドルエアロ<br>10:00～10:45<br>日下部    |
|       | バランストレーニング<br>10:45～11:00<br>藤木           | 練功十八法<br>10:45～11:00<br>田辺             | ストレッチ<br>10:50～11:05<br>日下部           | 練功十八法<br>10:45～11:00<br>山本               | コアトレーニング<br>10:45～11:00<br>栗本              | ストレッチ<br>10:45～11:00<br>藤木       | ストレッチ<br>10:50～11:05<br>日下部     |
|       | ストレッチポール<br>11:05～11:25<br>藤木             | ラクラク健康体操<br>11:00～11:45<br>田辺          |                                       | ラクラク健康体操<br>11:00～11:45<br>山本            | ストレッチポール<br>11:05～11:25<br>栗本              |                                  |                                 |
|       |                                           | 練功十八法<br>13:00～13:15<br>佐藤             |                                       | 練功十八法<br>13:00～13:15<br>山本               |                                            |                                  |                                 |
|       | ポディー・スパイダー<br>トレーニング<br>14:00～14:45<br>山本 | いきいき体操<br>13:15～14:15<br>佐藤            | ベーシック<br>ショートエアロ<br>14:00～14:30<br>藤木 | いきいき体操<br>13:15～14:15<br>山本              | ポディー・スパイダー<br>トレーニング<br>14:00～14:45<br>日下部 | サーキット・パワー<br>14:00～14:45<br>田辺   | ビギナーズエアロ<br>14:00～14:30<br>藤木   |
|       | ストレッチポール<br>14:50～15:10<br>山本             |                                        | バランストレーニング<br>14:35～14:50<br>藤木       | 転ばぬ先のトレーニング<br>(教室)<br>15:00～16:30<br>山本 | ストレッチポール<br>14:50～15:10<br>日下部             | ストレッチ<br>14:50～15:05<br>田辺       | コアトレーニング<br>14:35～14:50<br>藤木   |
|       | 練功十八法<br>15:30～15:45<br>山本                |                                        | ストレッチ<br>14:50～15:05<br>田南            |                                          |                                            |                                  | ストレッチ<br>14:50～15:05<br>藤木      |
|       | チェア体操<br>15:45～16:30<br>山本                | ビギナーズエアロ<br>19:30～20:00<br>佐藤          | ボディメイクエアロ<br>19:30～20:10<br>佐藤        | ベーシックエアロ<br>19:30～20:10<br>田辺            | ビギナーズエアロ<br>19:30～20:00<br>日下部             | バランススパイダー<br>17:30～18:00<br>藤木   | ストレッチポール30<br>16:15～16:45<br>山本 |
|       |                                           | ストレッチ<br>20:05～20:20<br>田南             | ストレッチ<br>20:15～20:30<br>佐藤            | ストレッチポール30<br>20:15～20:45<br>田辺          | コアトレーニング<br>20:05～20:20<br>日下部             | リラクスケア<br>18:05～18:25<br>藤木      |                                 |
|       |                                           |                                        |                                       |                                          | ストレッチ<br>20:20～20:35<br>横田                 |                                  |                                 |