

# 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7月2日～8日

	7/2 月	7/3 火	7/4 水	7/5 木	7/6 金	7/7 土	7/8 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
	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 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 栗本	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
	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 平林	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 栗本	ストレッチ 10:45～11:00 藤木	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 平林		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 栗本		
		練功十八法 13:00～13:15 佐藤		練功十八法 13:00～13:15 山本			
	ポディー・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 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	ポディー・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 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 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 日下部	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 田南				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 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 横田	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 藤木
		ストレッチ 20:05～20:20 栗本	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 横田	リラクスケア 18:05～18:25 田辺	
					ストレッチ 20:20～20:35 横田		