

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9月17日～23日

	9/17 月	9/18 火	9/19 水	9/20 木	9/21 金	9/22 土	9/23 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 栗本	
		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 栗本	
		練功十八法 10:45~11:00 栗本	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 栗本	
	祝日プログラム	ラクラク健康体操 11:00~11:45 栗本		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		祝日プログラム
		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 藤木	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	
			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	ストレッチポール 14:50~15:10 日下部	ストレッチ 14:50~15:05 田辺	
			ストレッチ 14:50~15:05 藤木				
		ビギナーズエアロ 19:30~20:00 横田	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 田辺	バランススパイダー 17:30~18:00 藤木	
		ストレッチ 20:05~20:20 横田	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 田辺	リラクスケア 18:05~18:25 藤木	
					ストレッチ 20:20~20:35 田辺		