

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24日～30日

	9/24 月	9/25 火	9/26 水	9/27 木	9/28 金	9/29 土	9/30 日
9:00~	祝日プログラム	休館日		ショートエアロ 9:30~10:00 日下部		練功十八法 9:45~10:00 田辺	練功十八法 9:45~10:00 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 田辺	ミドルエアロ 10:00~10:45 佐藤
			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 田辺	ストレッチ 10:50~11:05 佐藤
				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 山本			
			ベーシック ショートエアロ 14:00~14:30 平林	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 藤木	ビギナーズエアロ 14:00~14:30 田辺
			バランストレーニング 14:35~14:50 平林	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 藤木	コアトレーニング 14:35~14:50 田辺
			ストレッチ 14:50~15:05 平林				ストレッチ 14:50~15:05 田辺
			ボディメイクエアロ 19:30~20:10 田辺	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 平林	バランススパイダー 17:30~18:00 栗本	ストレッチポール30 16:15~16:45 佐藤
			ストレッチ 20:15~20:30 田辺	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 平林	リラックスケア 18:05~18:25 栗本	
					ストレッチ 20:20~20:35 平林		