

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成31年1月7日～13日

	1/7 月	1/8 火	1/9 水	1/10 木	1/11 金	1/12 土	1/13 日
9:00~		ショートエアロ 9:30~10:00 栗本		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	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 栗本	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	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 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	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 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		
		練功十八法 13:00~13:15 佐藤		練功十八法 13:00~13:15 山本			
	ボディー・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 藤木	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 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 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 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 藤木	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 藤木				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 平林	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 田辺	ストレッチポール30 16:15~16:45 山本
		ストレッチ 20:05~20:20 平林	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 栗本	リラクスケア 18:05~18:25 田辺	
					ストレッチ 20:20~20:35 栗本		

21:50迄