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16日～7月22日

	7/16　月	7/17　火	7/18　水	7/19　木	7/20　金	7/21　土	7/22　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 田辺	練功十八法 9:45～10:00 日下部
		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 田辺	ミドルエアロ 10:00～10:45 日下部
		練功十八法 10:45～11:00 宇田川	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 田辺	ストレッチ 10:50～11:05 日下部
	祝日プログラム	ラクラク健康体操 11:00～11:45 宇田川		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			
		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 平林	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 田辺	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 佐藤
			バランストレーニング 14:35～14:50 平林		ストレッチポール 14:50～15:10 田辺	ストレッチ 14:50～15:05 藤木	コアトレーニング 14:35～14:50 佐藤
			ストレッチ 14:50～15:05 平林				ストレッチ 14:50～15:05 佐藤
		ビギナーズエアロ 19:30～20:00 田辺	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 藤木	ストレッチポール30 16:15～16:45 佐藤
		ストレッチ 20:05～20:20 田辺	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	リラックスケア 18:05～18:25 藤木	
２１：５０迄					ストレッチ 20:20～20:35 栗本		