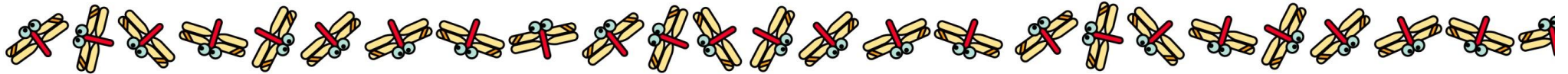


9月 祝日プログラム



9月17日(月)	9月23日(日)	9月24日(月)
限定プログラム ソウルdiscoダンス ★★ 10:00~10:45 佐々木	練功十八法 ★ 9:45~10:00 日下部	オータムエアロ ★★★★★ 10:00~10:40 藤木
バランスボールでストレッチ ★ 11:00~11:30 栗本	オリジナルエアロ60 ★★★★★ 10:00~11:00 日下部	バランスボールトレーニング ★★★★★ 10:45~11:00 藤木
ビギナーズエアロ ★★ 14:00~14:30 栗本	ストレッチ ★ 11:05~11:20 日下部	ストレッチポール ★ 11:05~11:25 藤木
二の腕・お尻シェイプ ★★★★★ 14:35~14:50 藤木	ビギナーズエアロ ★★ 14:00~14:30 横田	ボディー・スパイダートレーニング ★★ 14:00~14:45 山本
ストレッチ ★ 14:55~15:10 藤木	コアトレーニング ★★★★★ 14:35~14:50 横田	ストレッチポール ★ 14:50~15:10 山本
練功十八法 ★ 15:30~15:45 山本	ストレッチ ★ 14:50~15:05 横田	練功十八法 ★ 15:30~15:45 山本
チェア体操 ★ 15:45~16:30 山本	ストレッチポール40 ★ 16:15~16:55 藤木	チェア体操 ★ 15:45~16:30 山本
からだチェック 9:00~20:00	InBody (高精度の体組成計) で体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、体水分量、タンパク質、ミネラル量、基礎代謝量、BMI、1日の摂取エネルギー量の目安などが測定できます。	

※ソウルdiscoダンスとは・・・1970年～1980年代に流行したゆるやかなダンスステップを楽しむクラスです(ウォーキングレベルの内容です)



★～★★★★の強度は、初めての方でも参加できるクラスです

★の数が多いほど運動強度が高くなります。
 深川スポーツセンター トレーニング室