

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成29年5月1日～7日

	5/1 月	5/2 火	5/3 水	5/4 木	5/5 金	5/6 土	5/7 日
9:00～		ショートエアロ 9:30～10:00 藤木				練功十八法 9:45～10:00 田辺	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 佐藤	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 藤木				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
	ストレッチポール 10:45～11:05 佐藤	練功十八法 10:45～11:00 宇田川				ストレッチ 10:45～11:00 田辺	ストレッチ 10:50～11:05 日下部
		ラクラク健康体操 11:00～11:45 宇田川	祝日プログラム (決まり次第掲載させていただきます)				
		練功十八法 13:00～13:15 宇田川					
	ホディー・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 宇田川				ミドルエアロ 14:00～14:45 丸田	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	ビギナーズエアロ 14:45～15:15 田辺				ストレッチ 14:50～15:05 丸田	コアトレーニング 14:35～14:50 藤木
	チェア体操 15:30～16:15 山本	ストレッチ 15:20～15:35 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 藤木					バランストレーニング 17:30～17:50 藤木	ストレッチポール30 17:30～18:00 佐藤
	ちょこっとシェイプUP 20:05～20:20 藤木					リラクスケア 17:50～18:10 藤木	
	リラクスケア 20:20～20:40 藤木						