

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

令和2年3月2日～8日

	3/2 月	3/3 火	3/4 水	3/5 木	3/6 金	3/7 土	3/8 日
9:00~				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	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	ボール&ストレッチ 10:00~10:30 平林	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	エアロ① 10:00~10:30 田辺	エアロ② 10:00~10:30 日下部	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 平林	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 10:35~10:50 田辺	ワンパーツ トレーニング 10:35~10:55 日下部	ストレッチ 10:50~11:05 日下部
		ラクラク健康体操 11:00~11:45 平林		ラクラク健康体操 11:00~11:45 山本	ストレッチ 10:55~11:10 田辺	ストレッチ 11:00~11:15 日下部	
		練功十八法 13:00~13:15 山本		練功十八法 13:00~13:15 山本			
	ウォームアップ ストレッチ 14:00~14:15 佐藤	いきいき体操 13:15~14:15 山本	エアロ① 14:00~14:30 工藤	いきいき体操 13:15~14:15 山本	ウォームアップ ストレッチ 14:00~14:15 日下部	ウォームアップ ストレッチ 14:00~14:15 田辺	エアロ① 14:00~14:30 工藤
	ポディー・スパイダー トレーニング 14:15~14:55 佐藤		バランストレーニング 14:35~14:50 工藤		ポディー・スパイダー トレーニング 14:15~14:55 日下部	サーキット・パワー 14:15~15:00 田辺	コアトレーニング 14:35~14:50 工藤
	ストレッチポール 15:00~15:20 佐藤		ストレッチ 14:50~15:05 工藤	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 15:00~15:20 日下部	リラックスケア 15:05~15:30 田辺	ストレッチ 14:50~15:05 工藤
	練功十八法 15:30~15:45 山本						
	チェア体操 15:45~16:30 山本						ボールで筋膜リリース &ストレッチ 16:15~16:45 山本
		ワークアウト 19:30~20:00 日下部	ボディメイクエアロ 19:30~20:10 佐藤	エアロ② 19:30~20:00 田辺			
		ストレッチ 20:05~20:20 日下部	ストレッチ 20:15~20:30 佐藤	ボールで筋膜リリース &ストレッチ 20:05~20:35 田辺			