

1月2日・3日・14日 特別プログラム



1月2日(水)	1月3日(木)	1月14日(月)
初エアロ ★★ 14:00~14:30 藤木	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
腹・墊 ★ 14:35~15:00 藤木	エアロ舞い始め ★★★★★ 10:00~10:40 日下部	タオルでコアトレ ★★★★ 10:45~11:05 藤木
ストレッチ ★ 15:00~15:15 藤木	ストレッチ ★ 10:45~11:00 日下部	ストレッチ ★ 11:05~11:20 藤木
 <p>※1月2日、3日は9:00~17:00迄の臨時営業になります。</p> 		ボディー・スパイダートレーニング ★★ 14:00~14:45 栗本
		ストレッチポール ★ 14:50~15:10 栗本
		練功十八法 ★ 15:30~15:45 山本
		チェア体操 ★ 15:45~16:30 山本
		からだチェック 9:00~21:00

※「タオルでコアトレ」のプログラムはタオルをご持参ください。

※からだチェック・・・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。



★~★★★★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