

# 深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成31年3月11日～15日

|       | 3/11 月 | 3/12 火                        | 3/13 水                                | 3/14 木                                   | 3/15 金                                     | 土                          | 日                         |
|-------|--------|-------------------------------|---------------------------------------|--|--|----------------------------|---------------------------|
| 9:00~ |        | ショートエアロ<br>9:30~10:00<br>日下部  |                                       | ショートエアロ<br>9:30~10:00<br>日下部             |  | 練功十八法<br>9:45~10:00        | 練功十八法<br>9:45~10:00       |
|       |        | 田辺<br>10:05~10:30<br>田辺       | ミドルエアロ<br>10:00~10:45<br>日下部          | ボディシェイプ<br>&ストレッチ<br>10:05~10:30<br>日下部  | ベーシックエアロ<br>10:00~10:40<br>田辺              | ベーシックミドルエアロ<br>10:00~10:40 | ミドルエアロ<br>10:00~10:45     |
|       |        | 練功十八法<br>10:45~11:00<br>田辺    | ストレッチ<br>10:50~11:05<br>日下部           | 練功十八法<br>10:45~11:00<br>山本               | コアトレーニング<br>10:45~11:00<br>田辺              | ストレッチ<br>10:45~11:00       | ストレッチ<br>10:50~11:05      |
|       | 休館日    | ラクラク健康体操<br>11:00~11:45<br>田辺 |                                       | ラクラク健康体操<br>11:00~11:45<br>山本            | ストレッチポール<br>11:05~11:25<br>田辺              |                            |                           |
|       |        | 練功十八法<br>13:00~13:15<br>藤木    |                                       | 練功十八法<br>13:00~13:15<br>山本               |  |                            |                           |
|       |        | いきいき体操<br>13:15~14:15<br>藤木   | ベーシック<br>ショートエアロ<br>14:00~14:30<br>平林 | いきいき体操<br>13:15~14:15<br>山本              | ボディー・スパイダー<br>トレーニング<br>14:00~14:45<br>日下部 | サーキット・パワー<br>14:00~14:45   | ビギナーズエアロ<br>14:00~14:30   |
|       |        |                               | バランストレーニング<br>14:35~14:50<br>平林       | 転ばぬ先のトレーニング<br>(教室)<br>15:00~16:30<br>山本 | ストレッチポール<br>14:50~15:10<br>日下部             | ストレッチ<br>14:50~15:05       | コアトレーニング<br>14:35~14:50   |
|       |        |                               | ストレッチ<br>14:50~15:05<br>平林            |  |  |                            | ストレッチ<br>14:50~15:05      |
|       |        | ビギナーズエアロ<br>19:30~20:00<br>平林 | ボディメイクエアロ<br>19:30~20:10<br>佐藤        | ベーシックエアロ<br>19:30~20:10<br>田辺            | ビギナーズエアロ<br>19:30~20:00<br>栗本              | バランススパイダー<br>17:30~18:00   | ストレッチポール30<br>16:15~16:45 |
|       |        | ストレッチ<br>20:05~20:20<br>平林    | ストレッチ<br>20:15~20:30<br>佐藤            | ストレッチポール30<br>20:15~20:45<br>田辺          | コアトレーニング<br>20:05~20:20<br>栗本              | リラクスケア<br>18:05~18:25      |                           |
|       |        |                               |                                       |  | ストレッチ<br>20:20~20:35<br>栗本                 |                            |                           |

21:50迄