

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18日～24日

	3/18 月	3/19 火	3/20 水	3/21 木	3/22 金	3/23 土	3/24 日
9:00~		ショートエアロ 9:30~10:00 藤本		祝日プログラム		練功十八法 9:45~10:00 栗本	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 栗本	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05~10:30 藤本	ミドルエアロ 10:00~10:45 日下部		ベーシックエアロ 10:00~10:40 平林	ベーシックミドルエアロ 10:00~10:40 栗本	ミドルエアロ 10:00~10:45 日下部
	バランストレーニング 10:45~11:00 栗本	練功十八法 10:45~11:00 藤本	ストレッチ 10:50~11:05 日下部		コアトレーニング 10:45~11:00 平林	ストレッチ 10:45~11:00 栗本	ストレッチ 10:50~11:05 日下部
	ストレッチポール 11:05~11:25 栗本	ラクラク健康体操 11:00~11:45 藤本			ストレッチポール 11:05~11:25 平林		
		練功十八法 13:00~13:15 山本					
	ボディー・スパイダー トレーニング 14:00~14:45 藤本	いきいき体操 13:15~14:15 山本	ベーシック ショートエアロ 14:00~14:30 栗本		ボディー・スパイダー トレーニング 14:00~14:45 平林	サーキット・パワー 14:00~14:45 田辺	ビギナーズエアロ 14:00~14:30 藤本
	ストレッチポール 14:50~15:10 藤本		バランストレーニング 14:35~14:50 栗本		ストレッチポール 14:50~15:10 平林	ストレッチ 14:50~15:05 田辺	コアトレーニング 14:35~14:50 藤本
	練功十八法 15:30~15:45 山本		ストレッチ 14:50~15:05 栗本				ストレッチ 14:50~15:05 藤本
	チェア体操 15:45~16:30 山本	ビギナーズエアロ 19:30~20:00 栗本	ボディメイクエアロ 19:30~20:10 佐藤		ビギナーズエアロ 19:30~20:00 藤本	バランススパイダー 17:30~18:00 平林	ストレッチポール30 16:15~16:45 山本
		ストレッチ 20:05~20:20 栗本	ストレッチ 20:15~20:30 佐藤		コアトレーニング 20:05~20:20 藤本	リラクスケア 18:05~18:25 平林	
					ストレッチ 20:20~20:35 藤本		