

# ゴールデンウィーク 特別プログラム



| 4月29日(月)                                      | 4月30日(火)  | 5月1日(水)  | 5月2日(木)  | 5月3日(金)   | 5月4日(土)   | 5月5日(日)                                    | 5月6日(月)   |
|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 80' sベーシックミドルエアロ<br>★★★★<br>10:00~10:40<br>藤木 | 90' sベーシックエアロ<br>★★★<br>10:00~10:40<br>佐藤   | ミドルエアロ<br>★★★★★<br>10:00~10:45<br>日下部          | ショートエアロ<br>★★★★★<br>9:30~10:00<br>日下部            | ベーシックエアロ<br>★★★<br>10:00~10:40<br>田辺            | 練功十八法<br>★<br>9:45~10:00<br>栗本                      | 練功十八法<br>★<br>9:45~10:00<br>日下部            | ダンスエアロ<br>★★★★★<br>10:00~10:45<br>佐藤            |
| ストレッチ<br>★<br>10:45~11:00<br>藤木               | Myウエイトトレーニング<br>★★★<br>10:45~11:05<br>佐藤  | ストレッチ<br>★<br>10:50~11:05<br>日下部               | 時短トレーニング<br>& ストレッチ<br>★★★<br>10:05~10:30<br>日下部 | 腹・塾<br>★★★<br>10:45~11:00<br>田辺                 | ベーシックミドルエアロ<br>★★★★★<br>10:00~10:40<br>栗本           | Low & Hiエアロ<br>★★★★★<br>10:00~10:45<br>日下部 | 腕・塾<br>★★★<br>10:50~11:05<br>佐藤                 |
| 練功十八法<br>★<br>15:30~15:45<br>山本               | ストレッチ<br>★<br>11:05~11:20<br>佐藤   | ベーシックショートエアロ35<br>★★★★★<br>14:00~14:35<br>栗本   | 練功十八法<br>★<br>10:45~11:00<br>山本                  | セルフマッサージ<br>& ストレッチ<br>★<br>11:00~11:20<br>田辺   | タオルでストレッチ<br>★<br>10:45~11:05<br>栗本                 | ストレッチ<br>★<br>10:50~11:05<br>日下部           | ストレッチ<br>★<br>11:05~11:20<br>佐藤                 |
| チェア体操<br>★<br>15:45~16:30<br>山本               | 練功十八法<br>★<br>13:45~14:00<br>山本   | バランストレーニング<br>スペシャル<br>★★<br>14:40~15:00<br>栗本 | 関節ストレッチ体操<br>★<br>11:00~11:45<br>山本              | ボディー・スパイダー<br>トレーニング<br>★★<br>14:00~14:45<br>平林 | サーキットパワーBig3<br>スペシャル<br>★★★★★<br>14:00~14:45<br>田辺 | ビギナーズエアロ<br>★★<br>14:00~14:30<br>藤木        | ボディー・スパイダー<br>トレーニング<br>★★<br>14:00~14:45<br>藤木 |
| ビギナーズエアロ<br>★★<br>18:30~19:00<br>佐藤           | いきいき体操<br>★★<br>14:00~15:00<br>山本   | ストレッチ<br>★<br>15:05~15:20<br>栗本                | ビギナーズエアロ<br>★★<br>14:00~14:30<br>田辺              | ストレッチポール<br>★<br>14:50~15:10<br>平林              | じっくりストレッチ<br>★<br>14:50~15:15<br>田辺                 | マニアックコアトレーニング<br>★★★<br>14:35~14:55<br>藤木  | ストレッチポール<br>★<br>14:50~15:10<br>藤木              |
| 美尻・塾<br>★★★<br>19:05~19:25<br>佐藤              | 筋トレキャンプ<br>★★★<br>15:30~16:00<br>平林   | ボディメイクエアロ<br>★★★★★<br>18:30~19:10<br>佐藤        | ボールdeコアトレ<br>★★★<br>14:35~14:55<br>田辺            | オリジナルエアロ45<br>★★★★★<br>19:30~20:15<br>日下部       | バランス&コアトレーニング<br>★★★<br>16:00~16:30<br>藤木           | ストレッチ<br>★<br>14:55~15:10<br>藤木            | 練功十八法<br>★<br>15:30~15:45<br>山本                 |
| ストレッチ<br>★<br>19:25~19:40<br>佐藤               | セルフマッサージ<br>★<br>16:00~16:30<br>平林  | ストレッチ<br>★<br>19:15~19:30<br>佐藤                | ストレッチ<br>★<br>15:00~15:15<br>田辺                  | ストレッチ<br>★<br>20:20~20:35<br>日下部                | リラックスケア<br>★<br>16:35~17:00<br>藤木                   | ストレッチポール30<br>★<br>16:15~16:45<br>山本       | チェア体操<br>★<br>15:45~16:30<br>山本                 |
| からだチェック<br>9:00~21:00                         | 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