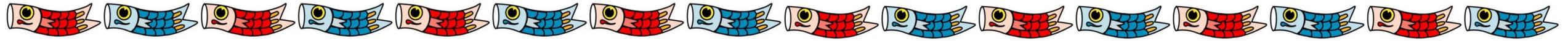


# ゴールデンウィーク 特別プログラム



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