

深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

令和元年6月17日～23日

	6/17 月	6/18 火	6/19 水	6/20 木	6/21 金	6/22 土	6/23 日
9:00～		ショートエアロ 9:30～10:00 佐藤		ショートエアロ 9:30～10:00 日下部		練功十八法 9:45～10:00 栗本	練功十八法 9:45～10:00 日下部
10:00～10:40	ベースックミドルエアロ 佐藤	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 佐藤	ミドルエアロ 10:00～10:45 日下部	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 日下部	ベースックエアロ 10:00～10:40 田辺	ベースックミドルエアロ 10:00～10:40 栗本	ミドルエアロ 10:00～10:45 日下部
10:45～11:00	バランストレーニング 佐藤	練功十八法 10:45～11:00 平林	ストレッチ 10:50～11:05 日下部	練功十八法 10:45～11:00 山本	コアトレーニング 10:45～11:00 田辺	ストレッチ 10:45～11:00 栗本	ストレッチ 10:50～11:05 日下部
11:05～11:25	ストレッチボール 佐藤	ラクラク健康体操 11:00～11:45 平林		ラクラク健康体操 11:00～11:45 山本	ストレッチボール 11:05～11:25 田辺		
13:00～13:15		練功十八法 佐藤		練功十八法 13:00～13:15 山本			
14:00～14:45	ボディー・スパイダー トレーニング 山本	いきいき体操 13:15～14:15 佐藤	ベースック ショートエアロ 14:00～14:30 佐藤	いきいき体操 13:15～14:15 山本	ボディー・スパイダー トレーニング 14:00～14:45 日下部	サーキット・パワー 14:00～14:45 田辺	ヒギナーズエアロ 14:00～14:30 工藤
14:50～15:10	ストレッチボール 山本		バランストレーニング 14:35～14:50 佐藤	転ばぬ先のトレーニング (教室) 15:00～16:30 山本	ストレッチボール 14:50～15:10 日下部	ストレッチ 14:50～15:05 田辺	コアトレーニング 14:35～14:50 工藤
15:30～15:45	練功十八法 山本		ストレッチ 14:50～15:05 工藤				ストレッチ 14:50～15:05 工藤
15:45～16:30	チア体操 山本	ヒギナーズエアロ 19:30～20:00 栗本	ボディメイクエアロ 19:30～20:10 佐藤	ベースックエアロ 19:30～20:10 田辺	ヒギナーズエアロ 19:30～20:00 工藤	バランス＆コアトレーニング 16:00～16:30 栗本	ストレッチボール30 16:15～16:45 田辺
20:05～20:20		ストレッチ 20:15～20:30 栗本	ストレッチ 20:15～20:30 佐藤	ストレッチボール30 20:15～20:45 田辺	コアトレーニング 20:05～20:20 工藤	リラックスケア 16:35～17:00 栗本	
20:20～20:35					ストレッチ 20:20～20:35 工藤		