

R7年10月～ レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	ストレッチ 10:00～10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00～10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00～10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00～10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00～10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00～10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00～10:20 トレーナー
	ヨガ 10:30～11:10 杉田	かんたんエアロ 10:30～11:10 佐々木	バレトン 10:30～11:10 十川	ZUMBA® 10:30～11:10 黒川	エンジョイエアロ 10:30～11:10 佐々木	バランス コーディネーション 10:30～11:10 佐野	第1.3.5 ZUMBA® 第2 ダンスエアロ 10:30～11:10 黒川or飯田
		ポールストレッチ 11:20～11:40 トレーナー	ポールストレッチ 11:20～11:40 トレーナー	ヨガ 11:20～12:00 三宅	美ボディデザイン 11:20～12:00 佐々木	かんたんエアロ 11:20～12:00 佐野	NEW 第4週目 マシン講習会 10:30～11:00 トレーナー
午後	NEW 筋膜リリース 14:00～14:30 トレーナー	ボールピラティス 13:30～14:10 黒川	変更 リズムエクササイズ 13:40～14:10 トレーナー	リズムステップ 14:30～15:10 安藤	NEW ZUMBA 13:30～14:10 津本	ヨガ 14:00～14:40 福島	NEW リズム&パンプ 14:20～15:00 トレーナー
	NEW リズムエクササイズ 14:40～15:10 トレーナー	ポールストレッチ 14:20～14:40 トレーナー	ヨガ 14:30～15:10 佐々木	ポールストレッチ 15:20～15:40 トレーナー	太極舞 14:30～15:10 十川	ベーシックエアロ 15:10～15:50 福島	ポールストレッチ 15:10～15:30 トレーナー
夜間						ZUMBA® 18:30～19:10 橋本	
	かんたん ダンスエアロ 19:00～19:40 佐々木	フローヨガ 19:00～19:40 福島		第1.3.5 美ボディ 第2.4 デザイン ヨガ 19:00～19:40 佐々木		ボディケア ストレッチ 19:20～20:00 橋本	

・祝日につきましては、特別プログラムとなります。ポスターやチラシをご確認ください。

江東区健康センター

03-3647-5402