

# 10月1日～健康センターレッスンスケジュール

	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・飯田
		<b>変更</b> ストレッチポール 11:20～11:40 トレーナー	ストレッチポール 11:20～11:40 トレーナー	ヨガ 11:20～12:00 三宅	<b>変更</b> 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	
午後		ボールピラティス 13:00～13:40 黒川	ZUMBA® 13:30～14:10 橋本	リズムステップ 14:30～15:10 安藤	太極舞 14:30～15:10 十川	ヨガ 14:00～14:40 福島	日替わり エクササイズ 14:30～14:50 トレーナー
		ストレッチ 13:50～14:10 トレーナー	ヨガ 14:30～15:10 佐々木	ストレッチポール 15:20～15:40 トレーナー	ストレッチポール 15:20～15:40 トレーナー	ベーシックエアロ 15:10～15:50 福島	ストレッチポール 15:00～15:20 トレーナー
夜間						<b>変更</b> 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		<b>NEW</b> 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 トレーニングルーム