

# プログラム日程表【4月】

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	休館日
10:00 A はじめてエアロ 担当:濱崎	10:00 ガキ・リクエスト 担当:大垣	10:00 A かんたんエアロ 担当:濱崎	10:00 ストレッチ 担当:長濱	10:00 A はじめてエアロ 担当:長濱	10:00 顔面体操 担当:稲葉	
15:00 B さわやかステップ 担当:和田	16:00 A はじめてステップ 担当:和田	20:00 B 顔面体操 担当:稲葉	14:30 B パンチングビート 担当:稲葉	16:00 A はじめてステップ 担当:和田	14:30 New ヨガッキー 担当:大垣	
	20:00 A 顔面体操 担当:稲葉	20:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木	20:00 ツボ押し(頭痛) 担当:鈴木	20:00 B パンチングビート 担当:稲葉	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	
9	10	11	12	13	14	15
10:00 A バランスエアロ 担当:和田	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 ストレッチ 担当:長濱	10:00 A はじめてエアロ 担当:和田	10:00 New ヨガッキー 担当:大垣	10:00 A はじめてエアロ 担当:鈴木
15:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	14:30 ほぐすっすー 担当:鈴木	14:30 C さわやかステップ 担当:濱崎	14:30 B かんたんエアロ 担当:濱崎	14:30 ストレッチ 担当:長濱	14:30 B かんたんエアロ 担当:長濱	14:30 B かんたんステップ 担当:和田
	16:00 B ガキトレ(ストレッチ) 担当:大垣	20:00 B くびれ10min 担当:長濱	16:00 顔面体操 担当:稲葉	20:00 B パンチングビート 担当:稲葉	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 C ガキ・サーキット 担当:大垣
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00 ストレッチ 担当:長濱	10:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木	10:00 ガキ・リクエスト 担当:大垣	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	10:00 顔面体操 担当:稲葉	10:00 A はじめてエアロ 担当:濱崎
	14:30 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 New くびれ10min 担当:長濱	14:30 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 B かんたんエアロ 担当:長濱	16:00 ガキ・リクエスト 担当:大垣	14:30 New ヨガッキー 担当:大垣
	20:00 B パンチングビート 担当:稲葉	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木		20:00 New くびれ10min 担当:長濱	20:00 B かんたんエアロ 担当:長濱
23	24	25	26	27	28	29
10:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	10:00 顔面体操 担当:稲葉	10:00 A はじめてエアロ 担当:和田	10:00 ガキ・リクエスト 担当:大垣	10:00 A ストレッチ 担当:濱崎	10:00 A バランスエアロ 担当:和田
15:00 C ガキ・サーキット 担当:大垣	16:00 ガキ・リクエスト 担当:大垣	14:30 つぼ押し(肩凝り) 担当:鈴木	14:30 B パンチングビート 担当:稲葉	16:00 ストレッチ 担当:長濱	14:30 New くびれ10min 担当:長濱	15:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木
	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 New ヨガッキー 担当:大垣	20:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	20:00 B かんたんエアロ 担当:濱崎		
30	<div data-bbox="319 1747 718 2083" data-label="Complex-Block"> <p><b>プログラム種別</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エアロピクス はじめて・かんたん・さわやか・シェイプ・バランス</li> <li>ステップエアロ はじめて・かんたん・さわやか</li> <li>ガキ・シリーズ ストレッチ・リクエスト・サーキット・ヨ</li> <li>顔面体操/ストレッチ</li> <li>ツボ押しマスター/ほぐすっすー</li> <li>くびれ10min/パンチングビート</li> </ul> </div> <div data-bbox="734 1747 1069 2083" data-label="Complex-Block"> <p><b>運動強度・対象者の目安</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A…体力に自信がない 運動を始めたばかりの方</li> <li>B…運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方</li> <li>C…体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方</li> <li>D…ジョギング程度ができる、 「C」に慣れてきた方</li> </ul> </div> <div data-bbox="1085 1747 1516 2083" data-label="Image"> </div>					

集団プログラムは自由参加です。  
参加希望の方は開始時間にストレッチスペースにお集まり下さい。