

プログラム日程表【5月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00 A はじめてエアロ 担当:鈴木	10:00 ストレッチ 担当:長濱	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	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 ストレッチ 担当:長濱
	14:30 B パンチングビート 担当:稲葉	14:30 B かんたんエアロ 担当:和田	14:30 C さわやかステップ 担当:和田			14:30 B シェイプエアロ 担当:鈴木
			15:30 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木		15:30 B ヨガッキー 担当:大垣	
	20:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木					20:00 C ガキ・サーキット 担当:大垣
7	8	9	10	11	12	13
10:00 A はじめてステップ 担当:和田	10:00 お楽しみに! 担当:辻	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	10:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	10:00 ストレッチ 担当:長濱	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	10:00 A はじめてエアロ 担当:鈴木
14:30 B かんたんエアロ 担当:鈴木	14:30 B かんたんエアロ 担当:長濱		14:30 C ガキ・リクエスト 担当:大垣	14:30 ほぐすずすー 担当:鈴木	14:30 B かんたんステップ 担当:長濱	14:30 B パンチングビート 担当:稲葉
		16:00 B くびれ10min 担当:長濱				
	20:00 B パンチングビート 担当:稲葉	20:00 A はじめてステップ 担当:和田	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 D ガキ・リクエスト 担当:大垣	20:00 B かんたんエアロ 担当:鈴木	20:00 C さわやかステップ 担当:和田
14	15	16	17	18	19	20
10:00 A はじめてエアロ 担当:和田	10:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	10:00 ストレッチ 担当:長濱	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 ツボ押し(頭痛) 担当:鈴木	10:00 顔面体操 担当:稲葉	10:00 A はじめてステップ 担当:和田
	14:30 C さわやかステップ 担当:和田		14:30 B パンチングビート 担当:稲葉	14:30 B ヨガッキー 担当:大垣	14:30 B くびれ10min 担当:長濱	14:30 C ガキ・サーキット 担当:大垣
15:30 ストレッチ 担当:長濱		16:00 A はじめてステップ 担当:和田				
	20:00 B パンチングビート 担当:稲葉	20:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木	20:00 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木	20:00 ストレッチ 担当:長濱	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 B かんたんエアロ 担当:鈴木
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	10:00 A ツボ押し(頭痛) 担当:鈴木	10:00 B くびれ10min 担当:長濱	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	10:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣
	14:30 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	14:30 C さわやかエアロ 担当:演崎		14:30 C ガキ・サーキット 担当:大垣	14:30 C さわやかステップ 担当:演崎	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	16:00 ほぐすずすー 担当:鈴木		
	20:00 B くびれ10min 担当:長濱	20:00 B かんたんエアロ 担当:長濱	20:00 C ヨガッキー 担当:大垣	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 ストレッチ 担当:長濱	20:00 A はじめてエアロ 担当:和田
28	29	30	31	●プログラム種別  エアロビクス はじめて・かんたん・さわやか・シェイプ・バランス  ステップエアロ はじめて・かんたん・さわやか  ガキ・シリーズ ストレッチ・リクエスト・サーキット・ヨガ  顔面体操/ストレッチ  ツボ押しマスター/ほぐすずすー  くびれ10min/パンチングビート		
10:00 ストレッチ 担当:長濱	10:00 B かんたんエアロ 担当:長濱	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	10:00 A バランスエアロ 担当:和田			
14:30 C さわやかエアロ 担当:演崎	14:30 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木	14:30 B ヨガッキー 担当:大垣	14:30 C ガキ・サーキット 担当:大垣			
	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 ほぐすずすー 担当:鈴木	20:00 B パンチングビート 担当:稲葉			
●運動強度・対象者の目安						
A…体力に自信がない 運動を始めたばかりの						
B…運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方						
C…体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方						
D…ジョギング程度ができる 「C」に慣れてきた方						

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。