

プログラム日程表【8月】

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
   <p>●運動強度・対象者の</p> <p>A…体力に自信がない 運動を始めたばかり</p> <p>B…運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方</p> <p>C…体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方</p> <p>D…ジョギング程度ができる、 「C」に慣れてきた方</p>		10:00 バランスエアロ A 担当:長濱	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣	10:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 パンチングビート B 担当:稲葉
		14:30 ガキ・サーキット C 担当:大垣	15:00 パンチングビート B 担当:稲葉	14:30 さわやかエアロ C 担当:濱崎	14:30 かんたんステップ B 担当:和田 16:00 はじめてエアロ A 担当:河内	14:30 ガキ・リクエスト C 担当:大垣
		20:00 パンチングビート B 担当:稲葉	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	20:00 くびれ10min B 担当:長濱	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木
	6	7	8	9	10	11
10:00 はじめてステップ A 担当:和田	10:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 ラジオ体操 担当:稲葉	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 ツボ押し(腰痛) B 担当:鈴木	<h2>休館日</h2>
14:30 はじめてエアロ A 担当:河内	15:00 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 さわやかステップ C 担当:和田	14:30 くびれ10min B 担当:長濱	14:30 パンチングビート B 担当:稲葉	
15:30 ガキ・ストレッチ 担当:大垣		16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木		16:00 はじめてステップ A 担当:和田		
	20:00 ツボ押し(頭痛) 担当:鈴木	20:00 がっつりエアロ D 担当:和田	20:00 はじめてエアロ A 担当:河内	20:00 ストレッチ 担当:濱崎		
13	14	15	16	17	18	19
10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 ラジオ体操 担当:稲葉	<h2>休館日</h2>	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 パンチングビート B 担当:稲葉	10:00 なのはな体操 B 担当:稲葉	10:00 はじめてステップ A 担当:和田
14:30 がっつりエアロ D 担当:和田	14:30 お楽しみに! 担当:実習生		14:30 お楽しみに! 担当:実習生	15:00 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 シェイプエアロ B 担当:鈴木	14:30 かんたんエアロ B 担当:鈴木
			16:00 はじめてステップ A 担当:和田	16:00 はじめてエアロ A 担当:河内	16:00 バランスエアロ A 担当:和田	
			20:00 ストレッチ 担当:長濱	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	20:00 くびれ10min B 担当:長濱	20:00 かんたんステップ B 担当:長濱
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ラジオ体操 担当:稲葉	10:00 ガキ・リクエスト B 担当:大垣	10:00 なのはな体操 B 担当:稲葉	10:00 バランスエアロ A 担当:長濱	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 くびれ10min B 担当:長濱	10:00 はじめてステップ A 担当:和田
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 かんたんステップ B 担当:長濱 16:00 はじめてステップ A 担当:和田	15:00 はじめてエアロ A 担当:河内	15:00 さわやかステップ C 担当:和田	14:30 ガキ・サーキット C 担当:大垣	14:30 ほぐすっすー 担当:鈴木	14:30 パンチングビート B 担当:稲葉
	20:00 パンチングビート B 担当:稲葉	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	20:00 シェイプエアロ C 担当:鈴木	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 はじめてエアロ A 担当:河内	20:00 ガキ・リクエスト B 担当:大垣
27	28	29	30	31	<p>●プログラム種別</p> <ul style="list-style-type: none"> 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・がっつり 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 ストレッチ/ラジオ体操/なのはな体操 ツボ押しマスター/ほぐすっすー 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 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 くびれ10min B 担当:長濱	10:00 パンチングビート B 担当:稲葉		
14:30 ガキ・リクエスト C 担当:大垣	15:00 お楽しみに! 担当:実習生 16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	14:30 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 なのはな体操 B 担当:稲葉 16:00 はじめてステップ A 担当:濱崎	14:30 はじめてエアロ A 担当:河内		
	20:00 がっつりエアロ D 担当:和田	20:00 かんたんステップ B 担当:長濱	20:00 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木	20:00 さわやかエアロ C 担当:濱崎		

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。