

プログラム日程表【1月】



日	月	火	水	木 4	金 5	土 6	
<p>●運動強度・対象者の目安</p> <p>A …体力に自信がない 運動を始めたばかりの方</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> <p>E …上級者向けプログラム、 「D」に慣れてきた方</p>		<p>●プログラム種別</p> <p>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</p> <p>ステップエアロ はじめて・かんたん・さわやか</p> <p>ガキ・シリーズ ストレッチ・リクエスト・ヨガ</p> <p>ストレッチ/ラジオ体操/コア・ドリル</p> <p>ツボ押しマスター/ほぐすっすー</p> <p>パンチングビート</p> <p>スリム・コア</p>					
7	8	9	10	11	12	13	
10:00 A はじめてステップ 担当:和田	10:00 ラジオ体操 担当:稲葉	10:00 A バランスエアロ 担当:和田	<p>休館日</p>	10:00 A はじめてエアロ 担当:濱崎	10:00 B パンチングビート 担当:稲葉	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	
15:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	15:00 B ガキ・リクエスト 担当:大垣	16:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木		14:30 C シェイプエアロ 担当:鈴木	16:00 A はじめてステップ 担当:和田	16:00 A はじめてエアロ 担当:和田	14:30 C ヨガッキー 担当:大垣
		20:00 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 D ヨガッキー 担当:大垣	20:00 C シェイプエアロ 担当:鈴木	20:00 コア・ドリル 担当:稲葉
14	15	16	17	18	19	20	
10:00 A はじめてステップ 担当:長濱	10:00 A はじめてエアロ 担当:河内	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	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	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	
15:00 C スリム・コア 担当:河内	14:30 C ヨガッキー 担当:大垣	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:河内	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	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	
	20:00 B かんたんステップ 担当:長濱	20:00 D スリム・コア 担当:河内	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	20:00 D ヨガッキー 担当:大垣	20:00 B かんたんエアロ 担当:河内	
21	22	23	24	25	26	27	
10:00 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木	10:00 A はじめてエアロ 担当:河内	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 ラジオ体操 担当:稲葉	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	10:00 A バランスエアロ 担当:和田	10:00 A はじめてステップ 担当:和田	
15:00 B かんたんエアロ 担当:河内	15:00 C さわやかステップ 担当:和田	14:30 コア・ドリル 担当:稲葉	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	14:30 B パンチングビート 担当:稲葉	16:00 B スリム・コア 担当:河内	14:30 C ヨガッキー 担当:大垣	
	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	20:00 D ヨガッキー 担当:大垣	20:00 C スリム・コア 担当:河内	20:00 B かんたんエアロ 担当:河内	20:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木	20:00 B パンチングビート 担当:稲葉	
28	29	30	31	<p>明けまして おめでとう ございます</p>			
10:00 A バランスエアロ 担当:和田	10:00 A はじめてエアロ 担当:河内	10:00 ツボ押し(頭痛) 担当:鈴木	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣				
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	14:30 C さわやかエアロ 担当:濱崎	14:30 C スリム・コア 担当:河内				
	20:00 C さわやかエアロ 担当:濱崎	20:00 D スリム・コア 担当:河内	20:00 C さわやかステップ 担当:和田				

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。