プログラム日程表【２月】

●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方
- 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
- E ･･･上級者向けプログラム、「D」に慣れてきた方

●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・ヨガ）
- ストレッチ/ラジオ体操
- ツボ押しマスター/ほぐすっすー
- パンチングビート/コア・ドリル
- スリム・コア

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00 パンチングビート B 担当：稲葉	10:00 ストレッチ 担当：濵﨑	10:00 シェイプエアロ B 担当：鈴木
				14:30 ヨガッキー C 担当：大垣		14:30 スリム・コア C 担当：河内
					16:00 はじめてエアロ A 担当：河内	
				20:00 かんたんエアロ B 担当：河内	20:00 バランスエアロ A 担当：和田	20:00 はじめてステップ A 担当：和田
4	5	6	7	8	9	10
10:00 シェイプエアロ B 担当：鈴木	10:00 はじめてエアロ A 担当：和田	10:00 ヨガッキー A 担当：大垣	10:00 スリム・コア A 担当：河内	10:00 ツボ押し(腰痛) 担当：鈴木	10:00 ストレッチ 担当：濵﨑	10:00 パンチングビート B 担当：稲葉
15:00 はじめてステップ A 担当：和田	14:30 パンチングビート B 担当：稲葉	14:30 ストレッチ 担当：濵﨑	14:30 かんたんエアロ B 担当：鈴木	14:30 さわやかエアロ C 担当：濵﨑	14:30 さわやかステップ C 担当：和田	
	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	16:00 はじめてエアロ A 担当：河内	16:00 はじめてステップ A 担当：和田			16:00 ツボ押し(肩凝り) 担当：鈴木
	20:00 かんたんエアロ B 担当：河内	20:00 コア・ドリル 担当：稲葉	20:00 ヨガッキー D 担当：大垣	20:00 ガキ・リクエスト C 担当：大垣	20:00 シェイプエアロ C 担当：鈴木	20:00 スリム・コア D 担当：河内
11	12	13	14	15	16	17
休館日	10:00 はじめてエアロ A 担当：河内	10:00 ヨガッキー A 担当：大垣	10:00 New ストレッチ（下半身） 担当：河内	10:00 ラジオ体操 担当：稲葉	10:00 バランスエアロ A 担当：和田	10:00 はじめてステップ A 担当：和田
	15:00 ヨガッキー C 担当：大垣	14:30 かんたんステップ B 担当：和田	14:30 パンチングビート B 担当：稲葉		14:30 スリム・コア C 担当：河内	14:30 ヨガッキー C 担当：大垣
				16:00 ツボ押し(頭痛) 担当：鈴木		
		20:00 パンチングビート B 担当：稲葉	20:00 さわやかステップ C 担当：和田	20:00 ストレッチ 担当：濵﨑	20:00 ヨガッキー D 担当：大垣	20:00 ほぐすっすー 担当：鈴木
18	19	20	21	22	23	24
10:00 ほぐすっすー 担当：鈴木	10:00 パンチングビート B 担当：稲葉	10:00 ストレッチ 担当：濵﨑	10:00 ヨガッキー A 担当：大垣	10:00 シェイプエアロ B 担当：鈴木	10:00 ツボ押し(肩凝り) 担当：鈴木	10:00 かんたんエアロ B 担当：鈴木
15:00 ストレッチ 担当：濵﨑		14:30 シェイプエアロ C 担当：鈴木	14:30 パンチングビート B 担当：稲葉		14:30 ヨガッキー C 担当：大垣	14:30 さわやかステップ C 担当：和田
	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣			16:00 スリム・コア A 担当：河内		
	20:00 スリム・コア D 担当：河内	20:00 ヨガッキー D 担当：大垣	20:00 New ストレッチ（下半身） 担当：河内	20:00 さわやかエアロ C 担当：濵﨑	20:00 さわやかステップ C 担当：和田	20:00 コア・ドリル 担当：稲葉
25	26	27	28			
10:00 New ストレッチ（下半身） 担当：河内	10:00 はじめてエアロ A 担当：河内	10:00 バランスエアロ A 担当：和田	10:00 スリム・コア A 担当：河内			
15:00 ストレッチ 担当：濵﨑	14:30 コア・ドリル 担当：稲葉	14:30 かんたんエアロ B 担当：河内				
		16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	16:00 はじめてステップ A 担当：和田			
	20:00 シェイプエアロ C 担当：鈴木	20:00 さわやかステップ C 担当：濵﨑	20:00 ヨガッキー D 担当：大垣			

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。