

# プログラム日程表【5月】

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<b>●プログラム種別</b> 		10:00 はじめてエアロ A 担当:鈴木	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	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 スリム・コア A 担当:河内
		14:30 ストレッチ(下半身) 担当:河内	14:30 シェイプエアロ B 担当:鈴木	15:00 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木	14:30 さわやかステップ C 担当:和田	
		16:00 スリム・コア B 担当:河内				
		20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 ガキ・リズム(YOSAKOI) C 担当:大垣			
6	7	8	9	10	11	12
10:00 はじめてステップ A 担当:和田	10:00 パラパラエアロ A 担当:大垣	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 ガキ・リクエスト 担当:大垣	10:00 スリム・コア A 担当:河内	<b>休館日</b>
15:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	15:00 スリム・コア C 担当:河内	16:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内		14:30 かんたんエアロ B 担当:河内	16:00 はじめてステップ A 担当:和田	
	20:00 かんたんエアロ B 担当:濱崎	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	
13	14	15	16	17	18	19
10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 ガキ・リズム(YOSAKOI) B 担当:大垣	10:00 はじめてエアロ A 担当:和田	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	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 バランスエアロ A 担当:和田
15:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	16:00 バランスエアロ A 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	14:30 ストレッチ 担当:濱崎		14:30 さわやかステップ C 担当:和田
	20:00 かんたんエアロ B 担当:河内	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木	16:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	20:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣
20	21	22	23	24	25	26
10:00 はじめてステップ A 担当:濱崎	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎	10:00 スリム・コア A 担当:河内	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	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:濱崎	14:30 ガキ・リズム(YOSAKOI) C 担当:大垣	16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木		14:30 シェイプエアロ C 担当:鈴木		
	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 ガキ・リズム(YOSAKOI) C 担当:大垣	20:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	16:00 ヨガッキー A 担当:大垣	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣
27	28	29	30	31	<b>●運動強度・対象者の目安</b> <b>A</b> …体力に自信がない 運動を始めたばかりの方 <b>B</b> …運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方 <b>C</b> …体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方 <b>D</b> …ジョギング程度ができる、 「C」に慣れてきた方 <b>E</b> …上級者向けプログラム、 「D」に慣れてきた方	
10:00 はじめてステップ A 担当:和田	10:00 ガキ・リクエスト 担当:大垣	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 ストレッチ 担当:濱崎		
14:30 かんたんエアロ B 担当:河内	14:30 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			
	16:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	16:00 はじめてステップ A 担当:和田		16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣		
	20:00 ストレッチ(上半身) New 担当:河内	20:00 さわやかエアロ C 担当:濱崎	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	20:00 スリム・コア D 担当:河内		