

# プログラム日程表【6月】

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
<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		<b>●プログラム種別</b>  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・バラバラ  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・リズム  ストレッチ  ツボ押しマスター/ほぐすっすー  スリム・コア/くびれ10min  お楽しみプログラム！				10:00 はじめてエアロ A 担当: 濱崎  14:30 ヨガッキー C 担当: 大垣 16:00 スリム・コア A 担当: 河内	休館日
3	4	5	6	7	8	9	
10:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木	10:00 ガキリズム(YOSAKOI) B 担当: 大垣	10:00 ガキ・ストレッチ 担当: 大垣	10:00 お楽しみに! 担当: 実習生	10:00 ヨガッキー A 担当: 大垣	10:00 ツボ押し(肩凝り) 担当: 鈴木	10:00 はじめてステップ A 担当: 和田	
14:30 スリム・コア C 担当: 河内	14:30 ストレッチ(下半身) 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	14:30 スリム・コア C 担当: 河内	14:30 シェイプエアロ B 担当: 鈴木	
	20:00 シェイプエアロ C 担当: 鈴木	20:00 さわやかエアロ C 担当: 濱崎	16:00 はじめてステップ A 担当: 和田	20:00 スリム・コア D 担当: 河内	20:00 かんたんエアロ B 担当: 河内	20:00 ストレッチ(上半身) 担当: 河内	
10	11	12	13	14	15	16	
10:00 スリム・コア A 担当: 河内	10:00 バラバラエアロ A 担当: 大垣	10:00 バランスエアロ A 担当: 和田	10:00 ガキリズム(YOSAKOI) B 担当: 大垣	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 ツボ押し(腰痛) 担当: 鈴木	10:00 はじめてエアロ A 担当: 和田	
15:00 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 はじめてエアロ A 担当: 鈴木	14:30 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	16:00 ガキリズム(YOSAKOI) B 担当: 大垣	14:30 ヨガッキー C 担当: 大垣		
	20:00 ストレッチ 担当: 濱崎	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 シェイプエアロ C 担当: 鈴木		20:00 ガキ・リクエスト 担当: 大垣	
17	18	19	20	21	22	23	
10:00 バランスエアロ A 担当: 和田	10:00 ガキリズム(YOSAKOI) B 担当: 大垣	10:00 お楽しみに! 担当: 実習生	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 ほぐすっすー 担当: 鈴木	10:00 シェイプエアロ B 担当: 鈴木	
14:30 さわやかステップ C 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		16:00 ストレッチ(上半身) 担当: 河内	14:30 ヨガッキー C 担当: 大垣	14:30 ガキリズム(YOSAKOI) B 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	20:00 くびれ10min New 担当: 鈴木		20:00 さわやかステップ C 担当: 和田	20:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	
24	25	26	27	28	29	30	
10:00 スリム・コア A 担当: 河内	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 お楽しみに! New 担当: 仁科	10:00 スリム・コア A 担当: 河内	10:00 ストレッチ 担当: 濱崎	10:00 スリム・コア A 担当: 河内	
14:30 さわやかエアロ C 担当: 濱崎	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 ガキ・リクエスト 担当: 大垣	14:30 ヨガッキー C 担当: 大垣	14:30 お楽しみに! New 担当: 仁科	
	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 ストレッチ 担当: 濱崎	20:00 ヨガッキー D 担当: 大垣	20:00 お楽しみに! New 担当: 仁科	20:00 かんたんエアロ B 担当: 河内	20:00 くびれ10min New 担当: 鈴木	