

# プログラム日程表【7月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00 くびれ10min B 担当:鈴木	10:00 パラパラエアロ B 担当:大垣	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 リズム・ボク A 担当:仁科	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎	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 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 お楽しみに! 担当:実習生	16:00 はじめてステップ A 担当:和田	14:30 さわやかエアロ C 担当:濱崎	14:30 くびれ10min B 担当:鈴木	14:30 ストレッチ(下半身) 担当:河内
	20:00 かんたんエアロ B 担当:河内	20:00 リズム・ボク B 担当:仁科	20:00 さわやかエアロ C 担当:濱崎	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木
8	9	10	11	12	13	14
10:00 かんたんエアロ B 担当:河内	10:00 リズム・ボク A 担当:仁科	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	10:00 スリム・コア A 担当:河内	10:00 バランスエアロ A 担当:和田	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣
15:00 ヨガッキー B 担当:大垣	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 HIPHOP 担当:有馬	14:30 ガキ・リクエスト B 担当:大垣		14:30 さわやかステップ C 担当:和田
	16:00 HIPHOP 担当:有馬	16:00 リズム・ボク A 担当:仁科	19:20 HIPHOP 担当:有馬			
	19:20 HIPHOP 担当:有馬	20:00 お楽しみに! 担当:実習生		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 かんたんエアロ B 担当:濱崎
15	16	17	18	19	20	21
10:00 はじめてステップ A 担当:和田	10:00 リズム・ボク A 担当:仁科	10:00 はじめてエアロ A 担当:鈴木	10:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	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 リズム・ボク A 担当:仁科
14:30 リズム・ボク B 担当:仁科	14:30 ヨガッキー B 担当:大垣	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 HIPHOP 担当:有馬	
		16:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣		16:00 はじめてエアロ A 担当:和田		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 お楽しみに! 担当:実習生	20:00 リズム・ボク B 担当:仁科	19:20 HIPHOP 担当:有馬	20:00 はじめてエアロ A 担当:鈴木
22	23	24	25	26	27	28
10:00 リズム・ボク A 担当:仁科	10:00 ガキ・リズム(YOSAKODI) B 担当:大垣	10:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 スリム・コア A 担当:河内	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎	<b>休館日</b>
14:30 下半身強化 New 担当:和田	14:30 スリム・コア C 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 下半身強化 New 担当:和田	
				16:00 リズム・ボク A 担当:仁科		
	20:00 リズム・ボク B 担当:仁科	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	20:00 お楽しみに! 担当:実習生		20:00 リズム・ボク B 担当:仁科	
29	30	31	<b>●プログラム種別</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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・パラパラ</li> <li>● ステップエアロ はじめて・かんたん・さわやか</li> <li>● ガキ・シリーズ ストレッチ・リクエスト・ヨガ・リズム</li> <li>● ストレッチ</li> <li>● ツボ押しマスター / ほぐすっすー</li> <li>● スリム・コア / くびれ10min / 下半身強化</li> <li>● リズム・ボク</li> <li>● 実習生プログラム!</li> </ul>		<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 かんたんエアロ B 担当:鈴木	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 スリム・コア A 担当:河内				
15:00 ストレッチ(上半身) 担当:河内	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	20:00 ストレッチ 担当:濱崎				
	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	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ください。