

# 🎃 プログラム日程表【10月】🎃

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