

🍁 プログラム日程表【11月】 🍁

日	月	火	水	木	金	土
●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・リズム・サーキット・トレーニング  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 / 下半身強化  実習生プログラム！		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
10:00 バランスエアロ A 担当:和田	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 スリム・コア A 担当:河内	休館日	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
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 はじめてエアロ A 担当:河内		14:30 かんたんエアロ B 担当:河内	14:30 くびれ10min B 担当:鈴木
	16:00 お楽しみに！ 担当:実習生	16:00 お楽しみに！ 担当:実習生	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣		20:00 ストレッチ 担当:濱崎	
	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 かんたんエアロ B 担当:濱崎	20:00 ストレッチ 担当:濱崎
11	12	13	14	15	16	17
10:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	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 バランスエアロ A 担当:和田	10:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣	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
14:30 シェイプエアロ B 担当:鈴木	14:30 ガキ・トレ~下半身~ C 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	16:00 スリム・コア A 担当:河内	14:30 スリム・コア C 担当:河内	14:30 かんたんエアロ B 担当:河内
	20:00 さわやかステップ C 担当:濱崎	20:00 お楽しみに！ 担当:実習生	20:00 お楽しみに！ 担当:実習生	20:00 かんたんエアロ B 担当:濱崎	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	16:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内
						20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木
18	19	20	21	22	23	24
10:00 はじめてステップ A 担当:和田	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎	10:00 ストレッチ(下半身) 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 くびれ10min B 担当:鈴木	休館日
15:00 ヨガッキー C 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 ガキ・リクエスト B 担当:大垣	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	14:30 さわやかステップ C 担当:和田	
	16:00 お楽しみに！ 担当:実習生	16:00 お楽しみに！ 担当:実習生	20:00 下半身強化 B 担当:和田	20:00 かんたんステップ B 担当:濱崎		
	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 お楽しみに！ 担当:実習生				
25	26	27	28	29	30	
10:00 スリム・コア A 担当:河内	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 バランスエアロ A 担当:和田	10:00 ストレッチ(上半身) 担当:河内	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	
14:30 かんたんエアロ B 担当:河内	14:30 ガキ・リズム(YOSAKOI) B 担当:大垣	14:30 スリム・コア C 担当:河内	14:30 ガキ・リクエスト B 担当:大垣	14:30 シェイプエアロ C 担当:鈴木	16:00 スリム・コア A 担当:河内	
	20:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	20:00 ガキ・リクエスト C 担当:大垣	20:00 下半身強化 B 担当:和田	20:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	20:00 ストレッチ(上半身) 担当:河内	

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。