



# プログラム日程表【1月】



日	月	火	水	木	金 4	土 5
 <p><b>●プログラム種別</b></p> <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</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・サーキット・トレーニング</li> <li>ストレッチ</li> <li>ほぐすっすー/コグニサイズ</li> <li>スリム・コア / くびれ10min / 下半身強化 / サーキットTR</li> </ul>		<p><b>●運動強度・対象者の目安</b></p> <p><b>A</b> … 体力に自信がない 運動を始めたばかりの方</p> <p><b>B</b> … 運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方</p> <p><b>C</b> … 体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方</p> <p><b>D</b> … ジョギング程度ができる、 「C」に慣れてきた方</p> <p><b>E</b> … 上級者向けプログラム、 「D」に慣れてきた方</p>		10:00 はじめてエアロ A 担当:和田	10:00 はじめてステップ A 担当:和田	
				14:30 シェイプエアロ C 担当:鈴木	14:30 はじめてエアロ New 担当:相沢	16:00 スリム・コア B 担当:河内
6	7	8	9	10	11	12
10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 ガキ・リズム(YOSAKOD) B 担当:大垣	<b>休館日</b>	10:00 はじめてエアロ New 担当:相沢	10:00 スリム・コア A 担当:河内	10:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	10:00 はじめてエアロ New 担当:相沢
15:00 ヨガッキー C 担当:大垣	16:00 はじめてエアロ New 担当:相沢		14:30 下半身強化 B 担当:和田	14:30 はじめてエアロ New 担当:相沢	14:30 さわやかエアロ C 担当:濱崎	14:30 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 さわやかステップ C 担当:濱崎	20:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	20:00 コグニサイズ C 担当:鈴木
13	14	15	16	17	18	19
10:00 はじめてステップ A 担当:和田	10:00 はじめてエアロ New 担当:相沢	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 コグニサイズ A 担当:鈴木	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 ガキ・トレ~下半身~ B 担当:大垣	10:00 はじめてステップ A 担当:和田
14:30 かんたんエアロ B 担当:河内	14:30 スリム・コア C 担当:河内	14:30 はじめてエアロ New 担当:相沢	14:30 くびれ10min B 担当:鈴木	14:30 ヨガッキー C 担当:大垣	14:30 はじめてエアロ New 担当:相沢	14:30 コグニサイズ B 担当:鈴木
		20:00 さわやかステップ C 担当:和田	16:00 はじめてエアロ New 担当:相沢	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 下半身強化 B 担当:和田
			20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 下半身強化 B 担当:和田	20:00 はじめてエアロ New 担当:相沢
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 ガキ・トレ~下半身~ B 担当:大垣	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 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内
14:30 はじめてエアロ New 担当:相沢	16:00 ヨガッキー B 担当:大垣	14:30 さわやかステップ C 担当:和田	14:30 はじめてエアロ New 担当:相沢	14:30 ヨガッキー C 担当:大垣	14:30 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 くびれ10min B 担当:鈴木
	20:00 かんたんエアロ B 担当:濱崎	20:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	16:00 はじめてステップ A 担当:和田	20:00 はじめてエアロ New 担当:相沢	20:00 ストレッチ(上半身) 担当:河内	16:00 はじめてエアロ New 担当:相沢
						20:00 はじめてステップ A 担当:和田
27	28	29	30	31		
10:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	10:00 はじめてエアロ New 担当:相沢	10:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	10:00 スリム・コア A 担当:河内	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣		
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 シェイプエアロ C 担当:鈴木	14:30 下半身強化 B 担当:和田	14:30 くびれ10min B 担当:鈴木	16:00 はじめてエアロ New 担当:相沢		
	16:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣	16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木				
	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	20:00 はじめてエアロ New 担当:相沢	20:00 かんたんステップ B 担当:濱崎		

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。