



# プログラム日程表【2月】



日	月	火	水	木	金	土	
 <p>●運動強度・対象者の目安</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>		<p>●プログラム種別</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・下半身</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 / 下半身強化 / サーキットTR</li> </ul>				1	2
		10:00 <b>A</b> ヨグニサイズ 担当: 鈴木	10:00 <b>B</b> シェイプエアロ 担当: 鈴木	14:30 <b>C</b> ヨガッキー 担当: 大垣	16:00 <b>A</b> はじめてステップ 担当: 和田	20:00 <b>B</b> 下半身強化 担当: 和田	20:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢
3	4	5	6	7	8	9	
10:00 <b>A</b> スリム・コア 担当: 河内	10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 濱崎	10:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	10:00 <b>B</b> 下半身強化 担当: 和田	10:00 <b>A</b> ヨガッキー 担当: 大垣	10:00 <b>A</b> スリム・コア 担当: 河内	10:00 ストレッチ(上半身) 担当: 河内	
15:00 ストレッチ 担当: 濱崎		14:30 <b>C</b> ガキ・リクエスト 担当: 大垣	13:30 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	14:30 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	13:30 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田	14:30 <b>B</b> かんたんエアロ 担当: 鈴木	
	20:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木	16:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	16:00 ガキ・ストレッチ 担当: 大垣	16:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内		16:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	
			20:00 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田	20:00 <b>D</b> スリム・コア 担当: 河内	20:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	20:00 ストレッチ 担当: 濱崎	
10	11	12	13	14	15	16	
10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	10:00 <b>B</b> ガキ・トレ~下半身~ 担当: 大垣	10:00 <b>A</b> ガキ・リクエスト 担当: 大垣	10:00 <b>New</b> サーキットTR 担当: 河内	10:00 ストレッチ 担当: 濱崎	10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	10:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	
15:00 <b>C</b> ヨガッキー 担当: 大垣	14:30 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	13:30 <b>New</b> サーキットTR 担当: 河内	13:30 HIPHOP 担当: 有馬	14:30 <b>B</b> ヨグニサイズ 担当: 鈴木	14:30 <b>C</b> シェイプエアロ 担当: 鈴木	13:30 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田	
		16:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	14:30 <b>B</b> ヨグニサイズ 担当: 鈴木	14:30 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	16:00 <b>C</b> ヨガッキー 担当: 大垣	16:00 <b>B</b> シェイプエアロ 担当: 鈴木	
		20:00 <b>B</b> 下半身強化 担当: 和田	16:00 HIPHOP 担当: 有馬	16:00 <b>D</b> かんたんエアロ 担当: 濱崎	20:00 <b>B</b> ストレッチ 担当: 濱崎		
			20:00 <b>D</b> ガキ・サーキット 担当: 大垣	20:00 <b>B</b> かんたんエアロ 担当: 濱崎	20:00 ストレッチ 担当: 濱崎		
17	18	19	20	21	22	23	
10:00 <b>A</b> はじめてステップ 担当: 和田	10:00 <b>B</b> ガキ・リズム(YOSAKODI) 担当: 大垣	10:00 <b>A</b> バランスエアロ 担当: 和田	10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 和田	10:00 <b>A</b> ガキ・リクエスト 担当: 大垣	10:00 ストレッチ 担当: 濱崎	10:00 <b>B</b> シェイプエアロ 担当: 鈴木	
14:30 <b>New</b> サーキットTR 担当: 河内	14:30 <b>C</b> スリム・コア 担当: 河内	13:30 <b>C</b> ガキ・リクエスト 担当: 大垣	13:30 HIPHOP 担当: 有馬	14:30 <b>B</b> かんたんステップ 担当: 濱崎	13:30 <b>C</b> ガキ・リクエスト 担当: 大垣	14:30 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	
	20:00 <b>C</b> ヨグニサイズ 担当: 鈴木	16:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	16:00 HIPHOP 担当: 有馬		16:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	16:00 <b>New</b> サーキットTR 担当: 河内	
			20:00 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田	20:00 <b>B</b> ストレッチ(上半身) 担当: 河内	<b>New</b> 20:00 サーキットTR 担当: 河内	20:00 <b>C</b> ほぐすっすー 担当: 鈴木	
24	25	26	27	28	 <p>Happy Valentine's Day!</p>		
<b>休館日</b>		10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 濱崎	10:00 <b>(予定)</b> ウォーキング 別紙案内予定			10:00 <b>A</b> ヨガッキー 担当: 大垣
		14:30 <b>C</b> ガキ・トレ~下半身~ 担当: 大垣	14:30 <b>C</b> スリム・コア 担当: 河内	14:30 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田			14:30 <b>C</b> さわやかエアロ 担当: 濱崎
			16:00 <b>A</b> はじめてステップ 担当: 和田	16:00 <b>B</b> ヨグニサイズ 担当: 鈴木			
		20:00 ストレッチ 担当: 濱崎		20:00 <b>New</b> サーキットTR 担当: 河内	20:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢		

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。