









プログラム日程表【3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  エアロピクス 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・下半身  ストレッチ  ほぐすっすー/コグニサイズ  スリム・コア / 下半身強化 / サーキットTR		 		1 10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 16:00 ヨガッキー A 担当:大垣 20:00 サーキットTR D 担当:河内	2 <div style="background-color: green; color: black; text-align: center; padding: 20px; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>
3	4	5	6	7	8	9	
10:00 スリム・コア A 担当:河内	10:00 ガキ・リズム(YOSAKOI) B 担当:大垣	10:00 コグニサイズ B 担当:鈴木 13:30 さわやかステップ C 担当:和田	10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 14:30 下半身強化 B 担当:和田 20:00 ガキ・サーキット D 担当:大垣	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木 14:30 ストレッチ(下半身) 担当:河内 16:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	10:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内 13:30 ガキトレ~下半身~ C 担当:大垣 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	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 16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣 20:00 ヨガッキー C 担当:大垣	
10	11	12	13	14	15	16	
10:00 ヨガッキー A 担当:大垣 14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢	10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 14:30 ガキ・リクエスト C 担当:大垣 20:00 ストレッチ(上半身) 担当:河内	10:00 バランスエアロ A 担当:和田 14:30 スリム・コア A 担当:河内 16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木 20:00 下半身強化 B 担当:和田	10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 13:30 ガキ・リズム(YOSAKOI) B 担当:大垣 16:00 はじめてステップ A 担当:和田 20:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣 14:30 さわやかステップ C 担当:和田 20:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	10:00 ガキトレ~下半身~ B 担当:大垣 14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢 20:00 さわやかステップ C 担当:和田	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木 14:30 さわやかエアロ C 担当:濱崎 20:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	
17	18	19	20	21	22	23	
10:00 はじめてステップ A 担当:和田 15:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣 20:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定 14:30 サーキットTR C 担当:河内 16:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 20:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内 14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢 16:00 はじめてステップ A 担当:和田	<div style="background-color: green; color: black; text-align: center; padding: 20px; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎 13:30 スリム・コア B 担当:河内 16:00 ヨガッキー A 担当:大垣 20:00 さわやかステップ C 担当:濱崎	10:00 はじめてステップ A 担当:和田 14:30 シェイプエアロ B 担当:鈴木 16:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	
24	25	26	27	28	29	30	
10:00 サーキットTR B 担当:河内 14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢	10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 13:30 ガキ・サーキット C 担当:大垣 20:00 スリム・コア D 担当:河内	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木 14:30 かんたんエアロ B 担当:濱崎 16:00 ガキ・リクエスト B 担当:大垣 20:00 さわやかステップ C 担当:和田	10:00 サーキットTR B 担当:河内 13:30 はじめてエアロ A 担当:相沢 16:00 ガキトレ~下半身~ B 担当:大垣 20:00 かんたんエアロ B 担当:濱崎	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎 14:30 さわやかステップ C 担当:和田 16:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣 16:00 はじめてステップ A 担当:和田 20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 バランスエアロ A 担当:和田 14:30 コグニサイズ B 担当:鈴木 16:00 はじめてエアロ A 担当:相沢 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。