



プログラム日程表【4月】



日	月	火	水	木	金	土	
31	1	2	3	4	5	6	
10:00 サーキットTR B 担当:河内	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	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	休館日	
15:00 ヨガッキー C 担当:大垣	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 16:00 はじめてエアロ A 担当:和田	14:30 サーキットTR C 担当:河内 16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢	14:30 ガキ・サーキット C 担当:大垣		
	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木		20:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	20:00 はじめてステップ A 担当:和田	20:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木		
7	8	9	10	11	12	13	
10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 ガキ・リクエスト A 担当:大垣	10:00 サーキットTR B 担当:河内	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	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 はじめてステップ A 担当:和田	
14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢	14:30 かんたんステップ B 担当:濱崎	16:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	14:30 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	16:00 スリム・コア B 担当:河内	14:30 ヨガッキー C 担当:大垣	14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢	
	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 さわやかエアロ C 担当:濱崎		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 ほぐすっすー 担当:鈴木	
14	15	16	17	18	19	20	
10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	10:00 はじめてエアロ A 担当:濱崎	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 コグニサイズ B 担当:鈴木 13:30 かんたんエアロ B 担当:河内	10:00 サーキットTR B 担当:河内	
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 ヨガッキー C 担当:大垣	14:30 スリム・コア C 担当:河内 16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	16:00 はじめてステップ A 担当:和田	14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢	16:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	14:30 さわやかエアロ C 担当:濱崎	
	20:00 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		20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 サーキットTR D 担当:河内	20:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	
21	22	23	24	25	26	27	
10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 ガキ・トレ~下半身~ B 担当:大垣	10:00 かんたんエアロ B 担当:鈴木 13:30 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:和田	休館日	10:00 はじめてエアロ A 担当:相沢	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 スリム・コア A 担当:河内	
14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢				14:30 かんたんエアロ B 担当:河内		14:30 シェイプエアロ B 担当:鈴木	14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢
	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣		20:00 ガキ・サーキット D 担当:大垣	20:00 コグニサイズ B 担当:鈴木	20:00 スリム・コア D 担当:河内	20:00 はじめてエアロ A 担当:相沢
28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>●運動強度・対象者の目安</p> <p>A … 体力に自信がない 運動を始めたばかりの方</p> <p>B … 運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方</p> <p>C … 体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方</p> <p>D … ジョギング程度ができる、 「C」に慣れてきた方</p> <p>E … 上級者向けプログラム、 「D」に慣れてきた方</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>●プログラム種別</p> <p>■ 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</p> <p>■ ステップエアロ はじめて・かんたん・さわやか</p> <p>■ 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</p> <p>■ ストレッチ</p> <p>■ ほぐすっすー/コグニサイズ</p> <p>■ スリム・コア/下半身強化/サーキットTR</p> </div> </div>				
10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 スリム・コア B 担当:河内	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木					
14:30 サーキットTR C 担当:河内	14:30 はじめてエアロ A 担当:相沢	15:00 ストレッチ 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。