



# プログラム日程表【5月】



日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
<b>●プログラム種別</b> エアロビクス <small>はじめて・かんたん・さわやか・シェイプ・バランス</small> ステップエアロ <small>はじめて・かんたん・さわやか</small> ガキ・シリーズ <small>ストレッチ・リクエスト・ヨガ・サーキット・下半身</small> 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 ウェスト・シェイプ		<b>●運動強度・対象者の目安</b> <b>A</b> … 体力に自信がない 運動を始めたばかりの方 <b>B</b> … 運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方 <b>C</b> … 体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方 <b>D</b> … ジョギング程度ができる、 「C」に慣れてきた方 <b>E</b> … 上級者向けプログラム、 「D」に慣れてきた方		<h2>休館日</h2>		10:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木	10:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	10:00 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	15:00 ガキ・ストレッチ 担当: 大垣	15:00 ストレッチ 担当: 濱崎
5	6	7	8	9	10	New 11		
10:00 コグニサイズ B 担当: 鈴木	10:00 はじめてエアロ A 担当: 相沢	10:00 コグニサイズ B 担当: 鈴木	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: 相沢	10:00 ヨガツキー A 担当: 大垣	10:00 ランニング (予定) 別紙案内予定		
14:30 はじめてエアロ A 担当: 相沢	15:00 ヨガツキー C 担当: 大垣	14:30 かんたんステップ B 担当: 濱崎	14:30 かんたんエアロ B 担当: 河内		14:30 かんたんエアロ B 担当: 濱崎	14:30 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎		
		20:00 サーキットTR B 担当: 河内	20:00 ガキ・ストレッチ 担当: 大垣	20:00 ヨガツキー D 担当: 大垣	20:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	20:00 さわやかステップ C 担当: 和田		
		12	13	14	15	16	17	
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: 濱崎	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	10:00 はじめてエアロ A 担当: 相沢	10:00 ガキ・リクエスト A 担当: 大垣	10:00 はじめてステップ A 担当: 和田		
14:30 さわやかステップ C 担当: 和田	13:30 スリム・コア C 担当: 河内	14:30 サーキットTR B 担当: 河内	14:30 ガキ・サーキット C 担当: 大垣	14:30 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	13:30 はじめてエアロ A 担当: 相沢			
		16:00 ガキ・ストレッチ 担当: 大垣	16:00 はじめてエアロ A 担当: 相沢	16:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	16:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	16:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎		
		20:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	20:00 ストレッチ 担当: 濱崎	20:00 ストレッチ(上半身) 担当: 河内	20:00 シェイプエアロ B 担当: 鈴木	20:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木	20:00 スリム・コア D 担当: 河内	
New 19	20	21	22	23	24	25		
10:00 ランニング (予定) 別紙案内予定	10:00 ガキ・リクエスト A 担当: 大垣	10:00 はじめてエアロ A 担当: 相沢	10:00 シェイプエアロ B 担当: 鈴木	10:00 コグニサイズ B 担当: 鈴木	10:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	<h2>休館日</h2>		
15:00 ストレッチ 担当: 濱崎	14:30 はじめてエアロ A 担当: 相沢	14:30 ヨガツキー C 担当: 大垣	13:30 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	14:30 はじめてエアロ A 担当: 相沢	14:30 さわやかステップ C 担当: 和田			
		20:00 サーキットTR B 担当: 河内	20:00 下半身強化 B 担当: 和田	16:00 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: 濱崎			
		20:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	20:00 下半身強化 B 担当: 和田	20:00 ヨガツキー D 担当: 大垣	20:00 ガキ・トレ~下半身~ B 担当: 大垣			
26	27	28	29	30	31			
10:00 はじめてステップ A 担当: 和田	10:00 ガキ・トレ~下半身~ B 担当: 大垣	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 ヨガツキー A 担当: 大垣	10:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	 令和		
15:00 ストレッチ 担当: 濱崎	14:30 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	14:30 はじめてエアロ A 担当: 相沢	14:30 ガキ・リクエスト A 担当: 大垣	13:30 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	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	16:00 サーキットTR B 担当: 河内	16:00 ウェスト・シェイプ New 担当: 宮崎	16:00 ガキ・トレ~下半身~ B 担当: 大垣			
		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: 和田	20:00 はじめてエアロ A 担当: 相沢	20:00 コグニサイズ B 担当: 鈴木		20:00 かんたんエアロ B 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