



# プログラム日程表【8月】



日	月	火	水	木	金	土		
<b>●プログラム種別</b> エアロビクス <small>はじめて・かんたん・シェイプ</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・下半身</small> ストレッチ ほぐすっすー/コグニサイズ 下半身強化 / サーキットTR ウエスト・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				<b>1</b> 10:00 <b>B</b> かんたんエアロ 担当: 河内 16:00 <b>ほぐすっすー</b> 担当: 鈴木 20:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎	<b>2</b> 10:00 <b>ガキ・ストレッチ</b> 担当: 大垣 14:30 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢 20:00 <b>B</b> かんたんステップ 担当: 濱崎	<b>3</b> 10:00 <b>A</b> はじめてステップ 担当: 和田 14:30 <b>B</b> コグニサイズ 担当: 鈴木 20:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		
10:00 <b>B</b> かんたんエアロ 担当: 河内	10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢 13:30 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎	10:00 <b>B</b> シェイプエアロ 担当: 鈴木 14:30 <b>A</b> はじめてステップ 担当: 濱崎	10:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎 14:30 <b>C</b> サーキットTR 担当: 河内	10:00 <b>B</b> ガキ・トレ~下半身~ 担当: 大垣 14:30 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田 16:00 <b>B</b> コグニサイズ 担当: 鈴木	10:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎 14:30 <b>B</b> ヨガツキー 担当: 大垣 16:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	10:00 <b>B</b> シェイプエアロ 担当: 鈴木 16:00 <b>B</b> ガキ・トレ~下半身~ 担当: 大垣		
15:00 <b>ストレッチ</b> 担当: 濱崎	16:00 <b>ガキ・ストレッチ</b> 担当: 大垣 20:00 <b>B</b> コグニサイズ 担当: 鈴木	20:00 <b>ストレッチ(上半身)</b> 担当: 河内	20:00 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田	20:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢	20:00 <b>B</b> 下半身強化 担当: 和田	20:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎		
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>		
10:00 <b>ランニング(予定)</b> 室内トレーニング	10:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎 15:00 <b>ストレッチ(下半身)</b> 担当: 河内	<b>休館日</b>		10:00 <b>A</b> バランスエアロ 担当: 和田 14:30 <b>C</b> サーキットTR 担当: 河内 20:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎	10:00 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢 16:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎 20:00 <b>B</b> 下半身強化 担当: 和田	10:00 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎 14:30 <b>A</b> ウエスト・シェイプ 担当: 宮崎 16:00 <b>ほぐすっすー</b> 担当: 鈴木 20:00 <b>ランニング(予定)</b> 室内トレーニング		
14:30 <b>A</b> はじめてエアロ 担当: 相沢								
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>		
10:00 <b>B</b> シェイプエアロ 担当: 鈴木 14:30 <b>C</b> さわやかステップ 担当: 和田	10:00 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢 16:00 <b>体幹(ストレッチ)</b> 担当: 濱崎 20:00 <b>体幹(スリム・コア)</b> 担当: 河内	10:00 <b>体幹(くびれ)</b> 担当: 鈴木 14:30 <b>体幹(ストレッチ)</b> 担当: 濱崎 20:00 <b>体幹(ヨガ)</b> 担当: 大垣	10:00 <b>体幹(ウエスト)</b> 担当: 宮崎 13:30 <b>体幹(スリム・コア)</b> 担当: 河内 16:00 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢 20:00 <b>体幹(バランス)</b> 担当: 和田	10:00 <b>体幹(ヨガ)</b> 担当: 大垣 14:30 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢 16:00 <b>体幹(ウエスト)</b> 担当: 宮崎 20:00 <b>体幹(くびれ)</b> 担当: 鈴木	10:00 <b>体幹(ウエスト)</b> 担当: 宮崎 14:30 <b>体幹(くびれ)</b> 担当: 鈴木 16:00 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢 20:00 <b>体幹(バランス)</b> 担当: 和田	<b>休館日</b>		
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
10:00 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢 15:00 <b>体幹(ストレッチ)</b> 担当: 濱崎	10:00 <b>体幹(ウエスト)</b> 担当: 宮崎 13:30 <b>体幹(スリム・コア)</b> 担当: 河内 16:00 <b>体幹(くびれ)</b> 担当: 鈴木 20:00 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢	10:00 <b>体幹(スリム・コア)</b> 担当: 河内 14:30 <b>体幹(バランス)</b> 担当: 和田	10:00 <b>体幹(バランス)</b> 担当: 和田 13:30 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢 16:00 <b>体幹(ヨガ)</b> 担当: 大垣	10:00 <b>体幹(くびれ)</b> 担当: 鈴木 14:30 <b>体幹(ヨガ)</b> 担当: 大垣	10:00 <b>体幹(ヨガ)</b> 担当: 大垣 16:00 <b>体幹(くびれ)</b> 担当: 鈴木 20:00 <b>体幹(エアロ)</b> 担当: 相沢	10:00 <b>体幹(ストレッチ)</b> 担当: 濱崎 14:30 <b>体幹(ウエスト)</b> 担当: 宮崎 20:00 <b>体幹(スリム・コア)</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。