

🌸 プログラム日程表【9月】 🌸

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