



プログラム日程表【3月】



日	月	火	水	木	金	土		
1	2	3	4	5	6	7		
10:00 B ガキ・トレ～下半身～ 担当:大垣	10:00 B バランスエアロ 担当:和田	10:00 A はじめてエアロ 担当:濱崎	10:00 A サーキットTR 担当:河内	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	10:00 B ヨガニサイズ 担当:鈴木	10:00 A フット・ケア 担当:相沢		
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	16:00 B ヨガニサイズ 担当:鈴木	14:30 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	14:30 C ガキ・トレ～パワーフィット～ 担当:大垣	16:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	14:30 A フット・ケア 担当:相沢	14:30 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎		
	20:00 A フット・ケア 担当:相沢	20:00 B ほぐすっすー 担当:鈴木	20:00 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	20:00 A はじめてエアロ 担当:相沢	20:00 B かんたんステップ 担当:濱崎	20:00 D ヨガッキー 担当:大垣		
8	9	10	11	12	13	14		
10:00 A はじめてステップ 担当:和田	10:00 B ガキ・トレ～下半身～ 担当:大垣	10:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	10:00 B ガキ・ストレッチ 担当:大垣	10:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	10:00 B バランスエアロ 担当:和田	休館日		
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	16:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	14:30 C ヨガッキー 担当:大垣	14:30 A はじめてエアロ 担当:相沢	14:30 A フット・ケア 担当:相沢	14:30 ランニング (予定) 別紙案内予定			
	20:00 B 下半身強化 担当:和田	20:00 A ストレッチ 担当:濱崎	20:00 C シェイプエアロ 担当:鈴木	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	16:00 A ヨガッキー 担当:大垣			
					20:00 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎			
15	16	17	18	19	20	21		
10:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木	10:00 B かんたんエアロ 担当:濱崎	10:00 B 下半身強化 担当:和田	10:00 B ガキ・トレ～下半身～ 担当:大垣	10:00 B 動作改善TR 担当:河内	10:00 New ラジオ体操・極 担当:相沢	10:00 A はじめてステップ 担当:和田		
15:00 A フット・ケア 担当:相沢	14:30 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	14:30 B かんたんエアロ 担当:河内	16:00 A ストレッチ(上半身) 担当:河内	14:30 C ガキ・トレ～パワーフィット～ 担当:大垣	15:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	14:30 A はじめてエアロ 担当:相沢		
	16:00 B ガキ・トレ～下半身～ 担当:大垣	16:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	20:00 C ヨガニサイズ 担当:鈴木	16:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎		16:00 A はじめてステップ 担当:和田		
	20:00 A はじめてエアロ 担当:相沢	20:00 D ガキ・トレ～パワーフィット～ 担当:大垣	20:00 C フット・ケア 担当:相沢			20:00 C サーキットTR 担当:河内		
22	23	24	25	26	27	28		
10:00 B かんたんエアロ 担当:河内	10:00 New ラジオ体操・極 担当:相沢	10:00 A ヨガニサイズ 担当:鈴木	10:00 B バランスエアロ 担当:和田	10:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 New ラジオ体操・極 担当:相沢		
15:00 C ヨガッキー 担当:大垣	16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	13:30 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	14:30 New ラジオ体操・極 担当:相沢	14:30 A フット・ケア 担当:相沢	14:30 A さわやかエアロ 担当:濱崎	14:30 A はじめてエアロ 担当:相沢		
	20:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	16:00 A はじめてエアロ 担当:和田	16:00 B 下半身強化 担当:和田	16:00 A はじめてステップ 担当:和田	16:00 A はじめてエアロ 担当:相沢	16:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木		
	20:00 B かんたんステップ 担当:濱崎	20:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	20:00 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	20:00 D ヨガッキー 担当:大垣	20:00 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	20:00 C さわやかステップ 担当:和田		
29	30	31	●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 ● エアロビクス はじめて・かんたん・シェイプ・さわやか ● 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・下半身 ● ストレッチ/ラジオ体操・極 ● ほぐすっすー/ヨガニサイズ ● 下半身強化 / サーキットTR / 動作改善TR ● ウエスト・シェイプ ● フット・ケア	
10:00 ランニング (予定) 別紙案内予定	10:00 B かんたんエアロ 担当:濱崎	10:00 A はじめてエアロ 担当:相沢						
14:30 C ヨガニサイズ 担当:鈴木	14:30 B ウエスト・シェイプ 担当:宮崎	14:30 B ガキ・トレ～下半身～ 担当:大垣						
	16:00 B シェイプエアロ 担当:鈴木	16:00 A ウエスト・シェイプ 担当:宮崎						
	20:00 New ラジオ体操・極 担当:相沢	20:00 C さわやかエアロ 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。