

プログラム日程表【10月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 バランスエアロ A 担当:和田	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	10:00 開脚ストレッチ 担当:長濱	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 はじめてステップ A 担当:長濱
14:30 パンチングビート B 担当:稲葉	14:30 開脚ストレッチ 担当:長濱	14:30 はじめてエアロ A 担当:河内	14:30 がっつりエアロ D 担当:和田		16:00 はじめてエアロ A 担当:河内	14:30 ガキ・サーキット C 担当:大垣
	20:00 シェイプエアロ C 担当:鈴木	20:00 パンチングビート B 担当:稲葉	20:00 かんたんステップ B 担当:濱崎	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 ガキ・リクエスト B 担当:大垣	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木
8	9	10	11	12	13	14
10:00 ラジオ体操 担当:稲葉	10:00 はじめてステップ A 担当:和田	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	 休館日
14:30 ほぐすっすー 担当:鈴木	14:30 ヨガッキー C 担当:大垣	14:30 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 さわやかステップ C 担当:和田	14:30 はじめてエアロ A 担当:河内	14:30 がっつりエアロ D 担当:和田	
		16:00 パンチングビート B 担当:稲葉	16:00 はじめてエアロ A 担当:河内			
		20:00 さわやかステップ C 担当:和田	20:00 パンチングビート B 担当:稲葉	20:00 なののはな体操 B 担当:稲葉	20:00 ヨガッキー D 担当:大垣	
15	16	17	18	19	20	21
10:00 ヨガッキー B 担当:大垣	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 パンチングビート B 担当:稲葉	10:00 ラジオ体操 担当:稲葉	10:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木
14:30 パンチングビート B 担当:稲葉	15:00 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 パンチングビート B 担当:稲葉	14:30 シェイプエアロ C 担当:鈴木	15:00 さわやかエアロ C 担当:濱崎	14:30 スリム・コア New 担当:河内
	20:00 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:河内	16:00 はじめてステップ A 担当:和田	20:00 かんたんエアロ B 担当:長濱	20:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	20:00 ガキ・リクエスト C 担当:大垣
		20:00 パンチングビート B 担当:稲葉	20:00 開脚ストレッチ 担当:長濱	20:00 ヨガッキー A 担当:大垣	20:00 なののはな体操 B 担当:稲葉	20:00 パンチングビート B 担当:稲葉
22	23	24	25	26	27	28
10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 はじめてエアロ A 担当:河内	10:00 お楽しみに! 担当:実習生	10:00 スリム・コア New 担当:河内	10:00 ヨガッキー A 担当:大垣	10:00 なののはな体操 B 担当:稲葉	10:00 パンチングビート B 担当:稲葉
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	15:00 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 さわやかエアロ C 担当:長濱	14:30 さわやかステップ C 担当:和田	15:00 スリム・コア New 担当:河内	15:00 かんたんステップ B 担当:長濱
	20:00 ツボ押し(頭痛) 担当:鈴木	20:00 スリム・コア New 担当:河内	20:00 さわやかステップ C 担当:和田	16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	20:00 ガキ・リクエスト C 担当:大垣	20:00 スリム・コア New 担当:河内
		20:00 パンチングビート B 担当:稲葉	20:00 開脚ストレッチ 担当:長濱	20:00 パンチングビート B 担当:稲葉	20:00 ガキ・リクエスト C 担当:大垣	20:00 スリム・コア New 担当:河内
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>●運動強度・対象者の目</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> </div> <div style="width: 45%;"> <p>●プログラム種別</p> <ul style="list-style-type: none"> エアロピクス はじめて・かんたん・さわやか・シェイプ・バランス・がっつり 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・サーキット・ヨガ ストレッチ/ラジオ体操/なののはな体操/開脚ストレッチ ツボ押しマスター/ほぐすっすー パンチングビート New スリム・コア 実習生プログラム </div> </div>			
10:00 ツボ押し(肩凝り) 担当:鈴木	10:00 シェイプエアロ B 担当:鈴木	10:00 お楽しみに! 担当:実習生				
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	15:00 お楽しみに! 担当:実習生	14:30 お楽しみに! 担当:実習生				
	16:00 開脚ストレッチ 担当:長濱					
	20:00 スリム・コア New 担当:河内	20:00 パンチングビート B 担当:稲葉				

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下さい。