

プログラム日程表【3月】

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
●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・さわやか・シェイプ・バランス・パラパラ 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 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/コア・ドリル スリム・コア					
		10:00 A	10:00 A	10:00 A	10:00 A	10:00 A	10:00 A
						14:30 C	14:30 C
					16:00	16:00 A	
					20:00 B		20:00
4	5	6	7	8	9	10	
10:00 A	10:00 New	10:00 A	10:00 B	10:00	10:00 A	10:00 A	
14:30 B	14:30 C		14:30 C	14:30 B	14:30 C	14:30	
		16:00	16:00	16:00			
	20:00 D	20:00	20:00		20:00 C	20:00 D	
11	12	13	14	15	16	17	
10:00	10:00 A	10:00	10:00 A	10:00 B	10:00	休館日	
14:30 C	14:30 C	14:30 New		14:30	16:00 A		
		20:00 C	20:00	20:00 C	20:00 D		
18	19	20	21	22	23	24	
10:00 B	10:00 A	10:00	10:00 A	10:00 A	10:00 (予定)	10:00	
15:00 C	14:30	14:30	14:30 C	14:30 C		14:30 B	
	20:00 C	20:00 D		20:00 C	16:00	16:00 A	
25	26	27	28	29	30	31	
10:00	10:00	10:00 B	10:00 A	10:00	10:00 A	10:00	
15:00	14:30 C	14:30 C	14:30 B		14:30	14:30 C	
	20:00 C	20:00 C	20:00 C	16:00 A	20:00 C	20:00 D	

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。