

プログラム日程表【4月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	10:00 A はじめてエアロ 担当:濱崎	10:00 A スリム・コア 担当:河内	10:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	10:00 B パラバラエアロ 担当:大垣	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	10:00 A はじめてステップ 担当:和田
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 C ヨガッキー 担当:大垣			14:30 ストレッチ(下半身) 担当:河内	14:30 ほぐすっすー 担当:鈴木	14:30 C スリム・コア 担当:河内
	16:00 A スリム・コア 担当:河内		16:00 A はじめてエアロ 担当:鈴木			
		20:00 D ヨガッキー 担当:大垣	20:00 A はじめてエアロ 担当:和田	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木
8	9	10	11	12	13	14
10:00 B かんたんエアロ 担当:河内	10:00 ガキ・リクエスト 担当:大垣	10:00 A はじめてエアロ 担当:和田	10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	10:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 A はじめてエアロ 担当:河内	休館日
15:00 C ヨガッキー 担当:大垣	14:30 C さわやかエアロ 担当:濱崎	14:30 C ヨガッキー 担当:大垣	14:30 C シェイブエアロ 担当:鈴木		14:30 C さわやかステップ 担当:和田	
			16:00 B スリム・コア 担当:河内		16:00 A はじめてステップ 担当:和田	
	20:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木	20:00 B かんたんエアロ 担当:濱崎	20:00 B かんたんステップ 担当:濱崎	20:00 D スリム・コア 担当:河内	20:00 New ガキリズム(YOSAKOI) 担当:大垣	
15	16	17	18	19	20	21
10:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣	10:00 B パラバラエアロ 担当:大垣	10:00 ウォーキング (予定) 別紙案内予定	10:00 A はじめてエアロ 担当:河内	10:00 A バランスエアロ 担当:和田	10:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 ツボ押し(腰痛) 担当:鈴木
15:00 ストレッチ 担当:濱崎	14:30 B スリム・コア 担当:河内			14:30 C ヨガッキー 担当:大垣		
		16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	16:00 ガキ・ストレッチ 担当:大垣			16:00 A はじめてステップ 担当:和田
	20:00 B かんたんエアロ 担当:鈴木	20:00 ストレッチ(下半身) 担当:河内	20:00 C さわやかステップ 担当:和田	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	20:00 D スリム・コア 担当:河内	20:00 B かんたんエアロ 担当:河内
22	23	24	25	26	27	28
10:00 A はじめてステップ 担当:和田	10:00 A はじめてエアロ 担当:河内	10:00 ストレッチ 担当:濱崎	10:00 B シェイブエアロ 担当:鈴木	10:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	休館日	10:00 A バランスエアロ 担当:和田
14:30 B かんたんエアロ 担当:河内		14:30 C ヨガッキー 担当:大垣				14:30 New ガキリズム(YOSAKOI) 担当:大垣
	16:00 New ガキリズム(YOSAKOI) 担当:大垣			16:00 B スリム・コア 担当:河内		16:00 ほぐすっすー 担当:鈴木
	20:00 ストレッチ 担当:濱崎	20:00 ほぐすっすー 担当:鈴木	20:00 C さわやかステップ 担当:濱崎	20:00 B パラバラエアロ 担当:大垣		
29	30	●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 <small>はじめて・かんたん・さわやか・シェイブ・バランス・パラバラ</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・リズム</small> ストレッチ ツボ押しマスター/ほぐすっすー スリム・コア		
10:00 A ヨガッキー 担当:大垣	10:00 New ガキリズム(YOSAKOI) 担当:大垣					
14:30 C さわやかステップ 担当:和田	14:30 ガキ・リクエスト 担当:大垣					

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。

