



# プログラム日程表【8月】



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
<p>●運動強度・対象者の目安</p> <p><b>A</b> …体力に自信がない 運動を始めたばかりの方</p> <p><b>B</b> …運動に慣れてきた、 「A」に慣れてきた方</p> <p><b>C</b> …体力がついてきた、 「B」に慣れてきた方</p> <p><b>D</b> …ジョギング程度ができる、 「C」に慣れてきた方</p> <p><b>E</b> …上級者向けプログラム、 「D」に慣れてきた方</p>				<p>10:00 くびれ10min <b>A</b> 担当: 鈴木</p>	<p>10:00 ヨガッキー <b>A</b> 担当: 大垣</p>	<p>10:00 ツボ押し(腰痛) 担当: 鈴木</p>	<p>10:00 はじめてエアロ <b>A</b> 担当: 河内</p>
			<p>14:30 かんたんエアロ <b>B</b> 担当: 河内</p>	<p>16:00 リズ・ボク <b>A</b> 担当: 仁科</p>	<p>14:30 スリム・コア <b>C</b> 担当: 河内</p>		
			<p>20:00 リズ・ボク <b>C</b> 担当: 仁科</p>	<p>20:00 ツボ押し(肩凝り) 担当: 鈴木</p>	<p>20:00 さわやかステップ <b>C</b> 担当: 和田</p>	<p>20:00 下半身強化 <b>B</b> 担当: 和田</p>	
5	6	7	8	9	10	11	
<p>10:00 リズ・ボク <b>A</b> 担当: 仁科</p>	<p>10:00 リズ・ボク <b>A</b> 担当: 仁科</p>	<p>10:00 かんたんエアロ <b>B</b> 担当: 濱崎</p>	<p>10:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木</p>	<p>10:00 はじめてエアロ <b>A</b> 担当: 河内</p>	<p>10:00 くびれ10min <b>A</b> 担当: 鈴木</p>	休館日	
<p>15:00 ストレッチ 担当: 濱崎</p>	<p>14:30 ヨガッキー <b>C</b> 担当: 大垣</p>	<p>14:30 お楽しみに! 担当: 実習生</p>	<p>14:30 お楽しみに! 担当: 実習生</p>	<p>14:30 さわやかエアロ <b>C</b> 担当: 濱崎</p>	<p>14:30 リズ・ボク <b>B</b> 担当: 仁科</p>		
/	<p>20:00 さわやかエアロ <b>C</b> 担当: 濱崎</p>	<p>20:00 お楽しみに! 担当: 実習生</p>	<p>19:00 はじめてステップ <b>A</b> 担当: 和田</p>	<p>20:00 ガキ・サーキット <b>New</b> 担当: 大垣</p>	<p>20:00 下半身強化 <b>B</b> 担当: 和田</p>		
			<p>20:00 お楽しみに! 担当: 実習生</p>				
12	13	14	15	16	17	18	
<p>10:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内</p>	<p>10:00 かんたんエアロ <b>B</b> 担当: 濱崎</p>	<p>10:00 はじめてエアロ <b>A</b> 担当: 和田</p>	<p>10:00 スリム・コア <b>A</b> 担当: 河内</p>	<p>10:00 バランスエアロ <b>A</b> 担当: 和田</p>	<p>10:00 ツボ押し(肩凝り) 担当: 鈴木</p>	<p>10:00 ストレッチ(上半身) 担当: 河内</p>	
<p>14:30 シェイプエアロ <b>C</b> 担当: 鈴木</p>	<p>14:30 ストレッチ(上半身) 担当: 河内</p>	<p>14:30 リズ・ボク <b>B</b> 担当: 仁科</p>		<p>14:30 リズ・ボク <b>B</b> 担当: 仁科</p>			
/	/	<p>20:00 スリム・コア <b>D</b> 担当: 河内</p>	<p>20:00 さわやかステップ <b>C</b> 担当: 和田</p>	<p>20:00 ストレッチ 担当: 濱崎</p>	<p>16:00 はじめてステップ <b>A</b> 担当: 和田</p>	<p>16:00 リズ・ボク <b>A</b> 担当: 仁科</p>	
					<p>20:00 かんたんエアロ <b>B</b> 担当: 河内</p>	<p>20:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木</p>	
19	20	21	22	23	24	25	
<p>10:00 ストレッチ 担当: 濱崎</p>	<p>10:00 ガキ・リズム(YOSAKOI) <b>B</b> 担当: 大垣</p>	<p>10:00 くびれ10min <b>A</b> 担当: 鈴木</p>	<p>10:00 リズ・ボク <b>A</b> 担当: 仁科</p>	<p>10:00 ヨガッキー <b>A</b> 担当: 大垣</p>	<p>10:00 スリム・コア <b>A</b> 担当: 河内</p>	<p>10:00 はじめてエアロ <b>A</b> 担当: 河内</p>	
<p>14:30 リズ・ボク <b>B</b> 担当: 仁科</p>	<p>14:30 かんたんステップ <b>B</b> 担当: 濱崎</p>	<p>14:30 HIPHOP 担当: 有馬</p>	<p>14:30 ストレッチ(下半身) 担当: 河内</p>		<p>14:30 HIPHOP 担当: 有馬</p>	<p>14:30 ヨガッキー <b>C</b> 担当: 大垣</p>	
/	<p>16:00 くびれ10min <b>A</b> 担当: 鈴木</p>	<p>19:00 HIPHOP 担当: 有馬</p>		<p>16:00 はじめてエアロ <b>A</b> 担当: 河内</p>			
	<p>20:00 リズ・ボク <b>C</b> 担当: 仁科</p>	<p>20:00 ガキ・サーキット <b>New</b> 担当: 大垣</p>	<p>20:00 シェイプエアロ <b>C</b> 担当: 鈴木</p>	<p>20:00 ツボ押し(腰痛) 担当: 鈴木</p>	<p>20:00 さわやかステップ <b>C</b> 担当: 和田</p>		
26	27	28	29	30	31	休館日	
<p>10:00 ヨガッキー <b>A</b> 担当: 大垣</p>	<p>10:00 パラパラエアロ <b>B</b> 担当: 大垣</p>	<p>10:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内</p>	<p>10:00 リズ・ボク <b>A</b> 担当: 仁科</p>	<p>10:00 スリム・コア <b>A</b> 担当: 河内</p>			
<p>14:30 さわやかステップ <b>C</b> 担当: 和田</p>	<p>14:30 お楽しみに! 担当: 実習生</p>	<p>14:30 お楽しみに! 担当: 実習生</p>	<p>14:30 スリム・コア <b>C</b> 担当: 河内</p>	<p>14:30 ガキ・サーキット <b>New</b> 担当: 大垣</p>			
/	<p>20:00 リズ・ボク <b>C</b> 担当: 仁科</p>	<p>20:00 お楽しみに! 担当: 実習生</p>	<p>20:00 さわやかステップ <b>C</b> 担当: 和田</p>	<p>20:00 ストレッチ 担当: 濱崎</p>			

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。