



# プログラム日程表【9月】



日	月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	8	
10:00 A はじめてステップ 担当: 濱崎	10:00 B ガキ・リズム(YOSAKOD) 担当: 大垣	10:00 A バランスエアロ 担当: 和田	10:00 お楽しみに! 担当: 実習生	10:00 ストレッチ 担当: 濱崎	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	
15:00 ストレッチ 担当: 濱崎		14:30 お楽しみに! 担当: 実習生	14:30 お楽しみに! 担当: 実習生	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	
	20:00 D スリム・コア 担当: 河内	20:00 お楽しみに! 担当: 実習生	16:00 ストレッチ(上半身) 担当: 河内		16:00 A はじめてエアロ 担当: 河内	20:00 B かんたんエアロ 担当: 濱崎	
9	10	11	12	13	14	15	
10:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	10:00 A はじめてエアロ 担当: 濱崎	10:00 A ガキ・リクエスト 担当: 大垣	10:00 A スリム・コア 担当: 河内	10:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木	10:00 ガキ・ストレッチ 担当: 大垣	10:00 A はじめてステップ 担当: 和田	
15:00 C ヨガッキー 担当: 大垣		14:30 C スリム・コア 担当: 河内	14:30 B かんたんエアロ 担当: 鈴木	14:30 ストレッチ(下半身) 担当: 河内		14:30 B 下半身強化 担当: 和田	
	16:00 B ヨガッキー 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: 濱崎	20:00 ストレッチ(上半身) 担当: 河内	20:00 B 下半身強化 担当: 和田	20:00 D ヨガッキー 担当: 大垣	20:00 C さわやかステップ 担当: 和田	20:00 D スリム・コア 担当: 河内	
16	17	18	19	20	21	22	
10:00 A バランスエアロ 担当: 和田	10:00 B ガキ・リズム(YOSAKOD) 担当: 大垣	10:00 A スリム・コア 担当: 河内	10:00 A はじめてエアロ 担当: 河内	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 ヨガッキー 担当: 大垣	
14:30 C さわやかステップ 担当: 和田	14:30 D ガキ・サーキット 担当: 大垣		14:30 ストレッチ(上半身) 担当: 河内		14:30 B くびれ10min 担当: 鈴木	14:30 B かんたんエアロ 担当: 鈴木	
		16:00 ほぐすっすー 担当: 鈴木					
		20:00 D ガキ・サーキット 担当: 大垣	20:00 C さわやかステップ 担当: 和田	20:00 C さわやかエアロ 担当: 濱崎		20:00 ストレッチ 担当: 濱崎	
23	24	25	26	27	28	29	
10:00 ツボ押し(腰痛) 担当: 鈴木	<b>休館日</b>	10:00 A はじめてエアロ 担当: 河内	10:00 A ヨガッキー 担当: 大垣	10:00 A バランスエアロ 担当: 和田	10:00 ガキ・リズム(YOSAKOD) 担当: 大垣	10:00 ガキ・ストレッチ 担当: 大垣	
15:00 ストレッチ 担当: 濱崎		14:30 D ガキ・サーキット 担当: 大垣		14:30 C ヨガッキー 担当: 大垣	14:30 C スリム・コア 担当: 河内	14:30 C シェイブエアロ 担当: 鈴木	
			16:00 A はじめてステップ 担当: 和田			16:00 ツボ押し(肩凝り) 担当: 鈴木	
			20:00 B 下半身強化 担当: 和田		20:00 ストレッチ(下半身) 担当: 河内	20:00 C さわやかエアロ 担当: 濱崎	20:00 D スリム・コア 担当: 河内
30	<p>●運動強度・対象者の目安</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> <p>E … 上級者向けプログラム、 「D」に慣れてきた方</p>		<p>●プログラム種別</p> <p>エアロビクス はじめて・かんたん・さわやか・シェイブ・バランス・バラバラ</p> <p>ステップエアロ はじめて・かんたん・さわやか</p> <p>ガキ・シリーズ ストレッチ・リクエスト・ヨガ・リズム・サーキット</p> <p>ストレッチ</p> <p>ツボ押しマスター / ほぐすっすー</p> <p>スリム・コア / くびれ10min / 下半身強化</p> <p>実習生プログラム!</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。