

# 総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
13日(月)	9:30~10:30	松浦	やさしいヨーガ
	10:45~11:45	松浦	脂肪燃焼ステップ&筋トレ ★
	12:00~13:00	加藤	ボディバランス(姿勢調整)
	14:45~15:45	田中	バレエストレッチ&エクササイズ
	16:00~17:00	田中	大人バレエ(入門~初級)
	19:00~20:00	花里	骨盤ダイエット
	20:15~21:15	花里	熟睡背骨コンディショニング
14日(火)	9:30~10:15	松浦	やさしいエアロビクス ★
	12:00~12:45	松浦	骨盤調整&やさしいヨーガ
	14:30~15:30	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
15日(水)	9:45~10:30	早川	親子フィットビート体操(2歳~4歳)★
	11:10~11:55	早川	カラダ快調健康体操 ★
16日(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
17日(金)	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
	14:20~15:20	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
18日(土)	9:30~10:30	清家	バレエストレッチ&エクササイズ
	10:45~11:45	清家	朝の少し慣れたバレエ
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:30~15:15	松浦	土曜午後のピラティス
	16:30~17:30	田中	バレエストレッチ&エクササイズ
	17:45~18:45	田中	夜の少し慣れたバレエ
	19:00~20:00	田中	大人バレエ(バレエ経験者)
19日(日)	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	佐々木	かんたんエアロ&腹筋 ★
	14:30~15:15	佐々木	ヨーガストレッチ
	18:15~19:00	磯邊	ボディパンプ(夜の筋トレ) ★
	19:15~20:00	磯邊	ボディコンバット ★
20日(月) 海の日	9:30~10:30	松浦	やさしいヨーガ
	10:45~11:45	松浦	脂肪燃焼ステップ&筋トレ ★
	12:00~13:00	加藤	ボディバランス(姿勢調整)
	14:45~15:45	田中	バレエストレッチ&エクササイズ
	16:00~17:00	田中	大人バレエ(入門~初級)

# 7月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
22日(水)	9:45~10:30	早川	親子フィットビート体操(2歳~4歳)★
	11:10~11:55	早川	カラダ快調健康体操 ★
	19:00~20:00	加藤	ボディバランス(姿勢調整)
	20:15~21:15	加藤	ジャズダンス入門 ★
23日(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
	19:00~20:00	小島	やさしいピラティス
24日(金)	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
	14:20~15:20	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
25日(土)	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:30~15:15	松浦	土曜午後のピラティス
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
26日(日)	13:30~14:15	佐々木	かんたんエアロ&腹筋 ★
	14:30~15:15	佐々木	ヨーガストレッチ
	18:15~19:00	磯邊	ボディパンプ(夜の筋トレ) ★
	19:15~20:00	磯邊	ボディコンバット ★
	27日(月)	9:30~10:30	松浦
10:45~11:45		松浦	脂肪燃焼ステップ&筋トレ ★
12:00~13:00		加藤	ボディバランス(姿勢調整)
14:45~15:45		田中	バレエストレッチ&エクササイズ
16:00~17:00		田中	大人バレエ(入門~初級)
28日(火)		9:30~10:15	松浦
	10:45~11:45	松浦	代謝を上げて脂肪を落とす教室 ★
	12:00~12:45	松浦	骨盤調整&やさしいヨーガ
	14:30~15:30	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
29日(水)	9:45~10:30	早川	親子フィットビート体操(2歳~4歳)★
	11:10~11:55	早川	カラダ快調健康体操 ★
30日(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
31日(金)	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
	14:20~15:20	-	トレーニング室フリー利用(200円)★

対象/16歳以上の方(年齢は9年4月1日時点)  
 水曜日の親子体操コースは、対象年齢をご確認ください。  
 定員各20名 定員になり次第締め切りです。  
 ※7/27(月)分は 7/22(水)10時より受付開始です。

申込方法/電話受付のみ。 受付時間:10時から20時  
 参加希望プログラムの 6日前の10時より前日20時まで受付  
 参加費/1種目400円  
 持ち物/運動できる服装・タオル・飲み物をご用意ください。  
 ★印のついたプログラムは室内用運動シューズが必要です。