総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
20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）★
21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	清家	夜の少し慣れたバレエ
	19:00～20:00	清家	大人バレエ（バレエ経験者）
22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 ★
23日（月）勤労感謝の日	9:45～10:30	渡辺	よちよち親子フィットリトミック（1歳）★
	10:45～11:30	渡辺	ベビーとママのボディメイク体操（0歳） ★
	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）
24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）★

11月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
25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 ★
	15:15～16:15	田中	大人バレエ（入門）
26日（木）	9:30～10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	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
27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）★
28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）
29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 ★
30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)

※ 11/14（土）、15（日）の フリー利用、オープンプログラム は 休みです。

対象／16歳以上の方(年齢は9年4月1日時点)
月曜日・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。
※11/22（日）分は 11/17（火）10時より受付開始です。

参加費／1種目400円

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**

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。

お問い合わせは 品川区立総合体育館 03-3449-4400