

# 1月 2019

# 月間プログラム表

都合によりプログラムが変更になる場合があります。予め、ご了承下さい。

時間：場所	2019年も 宜しくお願い 致します。	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土		
10:30~11:00プール		休館日	休館日	休館日	プログラム	担当者	プログラム	担当者
14:00~14:30プール					ミットアクア	飯塚		
15:15~16:00有酸素室					ボール運動	佐藤		
18:30~19:00有酸素室					バランスボール	加藤	セルフストレッチ	佐藤
19:15~19:45有酸素室					ストレッチボール	須藤	腰ストレッチ	大塚
	軽運動				太田	チューブ	渡部	

時間：場所	6 日		7 月		8 火		9 水	10 木		11 金		12 土	
10:30~11:00プール	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者	休館日	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者
14:00~14:30プール	アクアフィット	大塚	水中歩行	渡部	スポーツリハ			スロージム	加藤	アクア30	飯塚		
15:15~16:00有酸素室			アクアフィット	大塚	スロージム	加藤		アクアヌードル	須藤				
18:30~19:00有酸素室			ピラティス	飯塚	ヨガ	須藤		チューブ	渡部	やさしいエアロ	大塚	軽運動	太田
19:15~19:45有酸素室			セルフストレッチ	佐藤	ピラティス	飯塚				チューブ	渡部	バランスボール	加藤
			バランスボール	加藤	やさしいエアロ	大塚		ピラティス	飯塚	エアロ30	須藤	セルフストレッチ	佐藤

時間：場所	13 日		14 月		15 火		16 水	17 木		18 金		19 土	
10:30~11:00プール	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者	休館日	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者
14:00~14:30プール	ビート板(S)	太田	アクアヌードル	須藤	アクアフィット	大塚		ボール運動	佐藤	スロージム	加藤		
15:15~16:00有酸素室					セルフストレッチ	佐藤		アクアフィット	大塚	ビート板(P)	太田		
18:30~19:00有酸素室					ピラティス	飯塚		エアロ初級	飯塚	ストレッチボール	須藤	軽運動	太田
19:15~19:45有酸素室					バランスボール	加藤		ヨガ	須藤	セルフストレッチ	佐藤	チューブ	渡部
								チューブ	渡部	ピラティス	飯塚	腰ストレッチ	大塚

時間：場所	20 日		21 月		22 火		23 水	24 木		25 金		26 土	
10:30~11:00プール	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者	休館日	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者
14:00~14:30プール	水中歩行	渡部	アクア30	須藤	ビート板(P)	太田		スロージム	加藤	スポーツリハ			
15:15~16:00有酸素室			ミットアクア	飯塚	水中歩行	渡部				ビート板(S)	太田		
18:30~19:00有酸素室			チューブ	渡部	バランスボール	加藤		腰ストレッチ	大塚	ピラティス	飯塚	やさしいエアロ	大塚
19:15~19:45有酸素室			バランスボール	加藤	やさしいエアロ	大塚		軽運動	太田	エアロ30	須藤		
			軽運動	太田	セルフストレッチ	佐藤		ストレッチボール	須藤	チューブ	渡部	軽運動	太田

時間：場所	27 日		28 月		29 火		30 水	31 木		
10:30~11:00プール	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者	休館日	プログラム	担当者	
14:00~14:30プール	ミットアクア	飯塚	ビート板(S)	太田				水中歩行	渡部	
15:15~16:00有酸素室			アクアフィット	大塚	スロージム	加藤		アクア30	飯塚	
18:30~19:00有酸素室			エアロ中級	須藤	チューブ	渡部		軽運動	太田	
19:15~19:45有酸素室			セルフストレッチ	佐藤	軽運動	太田		腰ストレッチ	大塚	
			バランスボール	加藤	セルフストレッチ	佐藤		ヨガ	須藤	

プログラム開始時刻までにお集まり下さい。開始時刻10分を過ぎてからの参加は出来ません。

メディカルフィットネス スマイル