

12月 2018

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。

	30日	31日	<p>12月29日(土)~1月3日(木)まで 大掃除及び機器メンテナンスの為 休館とさせていただきます。</p>	1 土	
時間：場所	休館日	休館日		プログラム	担当者
10:30~11:00プール					
14:00~14:30プール					
15:15~16:00有酸素室					
18:30~19:00有酸素室					
19:15~19:45有酸素室					
				エアロ初級	飯塚
				軽運動	太田
				腰ストレッチ	大塚

	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
時間：場所	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者
10:30~11:00プール	アクアフィット	大塚	スロージム	加藤	ビート板(S)	太田	水中歩行	渡部
14:00~14:30プール			アクア30	須藤	ボール運動	佐藤		
15:15~16:00有酸素室			腰ストレッチ	大塚	ヨガ	須藤	軽運動	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	セルフトレッチ	佐藤
19:15~19:45有酸素室			セルフトレッチ	佐藤	ピラティス	飯塚	チューブ	渡部

	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
時間：場所	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者
10:30~11:00プール	スロージム	加藤	ボール運動	佐藤	ミットアクア	飯塚	スポーツリハ	
14:00~14:30プール					アクアヌードル	須藤		
15:15~16:00有酸素室			チューブ	渡部	アクアフィット	大塚	水中歩行	渡部
18:30~19:00有酸素室			ピラティス	飯塚	エアロ中級	須藤	ストレッチポール	須藤
19:15~19:45有酸素室			エアロ30	須藤	軽運動	太田	バランスボール	加藤

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
時間：場所	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者
10:30~11:00プール	水中歩行	渡部	アクアフィット	大塚				
14:00~14:30プール			スロージム	加藤	ミットアクア	飯塚		
15:15~16:00有酸素室			ヨガ	須藤	セルフトレッチ	佐藤	バランスボール	加藤
18:30~19:00有酸素室			軽運動	太田	腰ストレッチ	大塚	チューブ	渡部
19:15~19:45有酸素室			チューブ	渡部	バランスボール	加藤	ピラティス	飯塚

	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
時間：場所	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
10:30~11:00プール	アクア30	須藤	ビート板(P)	太田	水中歩行	渡部	
14:00~14:30プール					アクアヌードル	須藤	
15:15~16:00有酸素室			エアロ初級	飯塚	ストレッチポール	須藤	
18:30~19:00有酸素室			軽運動	太田	バランスボール	加藤	
19:15~19:45有酸素室			セルフトレッチ	佐藤	軽運動	太田	

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