

# 10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 10:30~11:00プール 14:00~14:30プール 15:15~15:45有酸素室 18:30~19:00有酸素室 19:15~19:45有酸素室		1 火		2 水	3 木		4 金		5 土						
		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	プログラム	担当者			
		ビート板(S)			太田	ビート板(P)		太田	アクア30		須藤				
		チューブ			渡部	ピラティス		飯塚	軽運動		太田	バランスボール		加藤	
		腰ストレッチ			大塚	ストレッチボール		須藤					チューブ		渡部
		エアロ30			須藤	バランスボール		加藤	ダンベル体操		渡部	やさしいエアロ		大塚	

時間：場所 10:30~11:00プール 14:00~14:30プール 15:15~15:45有酸素室 18:30~19:00有酸素室 19:15~19:45有酸素室	6 日		7 月		8 火		9 水	10 木		11 金		12 土						
	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	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者			
	アクアフィット		大塚	スロージム		加藤		ミットアクア		飯塚	スポーツリハ		ボール運動	佐藤				
			水中歩行		渡部	ダンベル体操		渡部	水中歩行		渡部	スロージム		加藤				
			エアロ30		須藤	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	
			やさしいエアロ		大塚	軽運動		太田	軽運動		太田	ヨガ		須藤	バランスボール		加藤	

時間：場所 10:30~11:00プール 14:00~14:30プール 15:15~15:45有酸素室 18:30~19:00有酸素室 19:15~19:45有酸素室	13 日		14 月		15 火		16 水	17 木		18 金		19 土					
	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	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者		
	スロージム		加藤	アクアヌードル		須藤		水中歩行		渡部	スポーツリハ		水中歩行	渡部			
					軽運動			太田	水中歩行		渡部	ビート板(P)		太田			
					エアロ30			須藤	エアロ30		須藤	ピラティス		飯塚	バランスボール		加藤
					ピラティス			飯塚	ピラティス		飯塚	セルフストレッチ		佐藤	ピラティス		飯塚

時間：場所 10:30~11:00プール 14:00~14:30プール 15:15~15:45有酸素室 18:30~19:00有酸素室 19:15~19:45有酸素室	20 日		21 月		22 火		23 水	24 木		25 金		26 土							
	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	プログラム	担当者	プログラム	担当者	プログラム	担当者				
	アクア30		須藤	ミットアクア		飯塚		ビート板(S)		太田			アクアフィット		大塚				
			アクアヌードル		須藤					スロージム		加藤	アクア30		須藤				
			セルフストレッチ		佐藤					ヨガ		須藤	エアロ初級		飯塚	軽運動		太田	
			やさしいエアロ		大塚					ダンベル体操		渡部	セルフストレッチ		佐藤	ピラティス		飯塚	

時間：場所 10:30~11:00プール 14:00~14:30プール 15:15~15:45有酸素室 18:30~19:00有酸素室 19:15~19:45有酸素室	27 日		28 月		29 火		30 水	31 木						
	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					
	スロージム		加藤	水中歩行		渡部		ボール運動		佐藤	スポーツリハ			
			アクアフィット		大塚					ミットアクア		飯塚		
			バランスボール		加藤	チューブ		渡部			ストレッチボール		須藤	
			軽運動		太田	エアロ30		須藤			バランスボール		加藤	



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