

11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									1 金		2 土	
10:30~11:00プール									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30	須藤		
15:15~15:45有酸素室									スロージム	加藤		
18:30~19:00有酸素室									ピラティス	飯塚	軽運動	太田
19:15~19:45有酸素室	チューブ	渡部	バランスボール	加藤								
	軽運動	太田	ダンベル体操	渡部								

時間：場所	3 日		4 月		5 火		6 水 休館日	7 木		8 金		9 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		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	ミットアクア	飯塚	スロージム	加藤			スポーツリハ	水中歩行	渡部			
15:15~15:45有酸素室					セルフストレッチ	佐藤		水中歩行	渡部	アクア30	須藤			
18:30~19:00有酸素室					エアロ30	須藤		バランスボール	加藤	やさしいエアロ	大塚	やさしいエアロ	大塚	ピラティス
19:15~19:45有酸素室					ヨガ	須藤	軽運動	太田	やさしいエアロ	大塚	ピラティス	飯塚	バランスボール	加藤

時間：場所	10 日		11 月		12 火		13 水 休館日	14 木		15 金		16 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		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(P)	太田	水中歩行	渡部				アクアフィット	大塚	アクアヌードル	須藤			
15:15~15:45有酸素室			ミットアクア	飯塚	ビート板(S)	太田				水中歩行	渡部			
18:30~19:00有酸素室			軽運動	太田	バランスボール	加藤		ダンベル体操	渡部	ダンベル体操	渡部	やさしいエアロ	大塚	ピラティス
19:15~19:45有酸素室			エアロ30	須藤	ダンベル体操	渡部			ピラティス	飯塚	軽運動	太田	チューブ	渡部
	セルフストレッチ	佐藤					バランスボール	加藤	ピラティス	飯塚	ストレッチポール	須藤		

時間：場所	17 日		18 月		19 火		20 水 休館日	21 木		22 金		23 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		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	ボール運動	佐藤	アクアフィット	大塚	ミットアクア	飯塚			スポーツリハ	スロージム	加藤	水中歩行	渡部
15:15~15:45有酸素室			アクアヌードル	須藤				ビート板(P)	太田	ボール運動	佐藤		
18:30~19:00有酸素室			チューブ	渡部	ヨガ	須藤		ストレッチポール	須藤	エアロ初級	飯塚		
19:15~19:45有酸素室			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	やさしいエアロ	大塚	チューブ
	軽運動	太田	セルフストレッチ	佐藤			やさしいエアロ	大塚					

時間：場所	24 日		25 月		26 火		27 水 休館日	28 木		29 金		30 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		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	アクアフィット	大塚		スポーツリハ			スロージム	加藤	アクア30	須藤		
15:15~15:45有酸素室			水中歩行	渡部	ミットアクア	飯塚				スロージム	加藤			
18:30~19:00有酸素室			軽運動	太田	ダンベル体操	渡部		やさしいエアロ	大塚	セルフストレッチ	佐藤	バランスボール	加藤	
19:15~19:45有酸素室			セルフストレッチ	佐藤	バランスボール	加藤	ヨガ	須藤	軽運動	太田	セルフストレッチ	佐藤		
	エアロ30	須藤					セルフストレッチ	佐藤	ピラティス	飯塚	やさしいエアロ	大塚		

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