

12月 2019



月間プログラム表

12月より新プログラム『ステップ』開催！

詳細は掲示板をご確認下さい。

	1日		2月		3火		4水 休館日	5木		6金		7土	
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	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	ミットアクア	飯塚				ビート板(P)	太田	アクア30	須藤		
14:00~14:30プール			ボール運動	佐藤	スロージム	加藤							
15:15~15:45有酸素室			軽運動	太田	チューブ	渡部							
18:30~19:00有酸素室			やさしいエアロ	大塚									
19:15~19:45有酸素室			ストレッチボール	須藤			軽運動						
			ヨガ	須藤	やさしいエアロ	大塚	ピラティス						
	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							
	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							

	8日		9月		10火		11水 休館日	12木		13金		14土		
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	プログラム	担当者	プログラム	担当者	
10:30~11:00プール	アクアヌードル	須藤	水中歩行	渡部				スポーツツリハ	ミットアクア	飯塚	ビート板(S)	太田		
14:00~14:30プール			アクア30	須藤	ビート板(S)	太田								
15:15~15:45有酸素室			バランスボール	加藤	エアロ30	須藤								
18:30~19:00有酸素室			軽運動	太田	ピラティス	飯塚								
19:15~19:45有酸素室			セルフストレッチ	佐藤										
			ダンベル体操	渡部			バランスボール							加藤
	ヨガ	須藤	セルフストレッチ	佐藤	ピラティス	飯塚	ピラティス	飯塚	エアロ30	須藤				
	やさしいエアロ	大塚	ピラティス	飯塚	エアロ30	須藤								

	15日		16月		17火		18水 休館日	19木		20金		21土		
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	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				スポーツツリハ	水中歩行	渡部	ボール運動	佐藤		
14:00~14:30プール			アクアフィット	大塚	ミットアクア	飯塚								
15:15~15:45有酸素室			ピラティス	飯塚	エアロ30	須藤								
18:30~19:00有酸素室			エアロ30	須藤										
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
			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	やさしいエアロ	大塚	ダンベル体操	渡部								
	チューブ	渡部	腰ストレッチ	大塚										

	22日		23月		24火		25水 休館日	26木		27金		28土			
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	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	スロージム	加藤	ミットアクア	飯塚									
14:00~14:30プール			アクアフィット	大塚											
15:15~15:45有酸素室			セルフストレッチ	佐藤										チューブ	渡部
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			ヨガ	須藤											
			アクアヌードル	須藤										水中歩行	渡部
	ダンベル体操	渡部	軽運動	太田	やさしいエアロ	大塚									
	やさしいエアロ	大塚	ステップ	加藤	チューブ	渡部									
	軽運動	太田	ピラティス	飯塚	セルフストレッチ	佐藤									

	29日		30月		31火	
時間：場所						
10:30~11:00プール	休館日		休館日		休館日	
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						

R1年12月29日(日)~R2年1月3日(金)

機器メンテナンス作業の為、休館させていただきます。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

プログラム開始時刻までにお集まり下さい。開始時刻5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