

今週のエクササイズプログラム

疾病予防運動施設 アクティブスペースビビッド

	10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日	
	月		火		水		木		金		土	
	フロアー	ホール	フロアー	ホール	フロアー	ホール	フロアー	ホール	フロアー	ホール	フロアー	ホール
13:30												
14:00						14:45~		14:45~			14:45~	
14:45						ビビッド水 中ウォーキング		ビビッド水 中ウォーキング			ビビッド ホール	
15:00	ヨガ50		ビビッド JUMP	アア可動域	筋持久力 トレーニング	松本	ゆったり ストレッチ	川崎	ビビッド ファイター		松本	15:30~
15:30	山岡		増成	荒木	荒木		松本		荒木			ビビッド水 中ウォーキング
16:00	エア ジム		ゆったり ストレッチ		動きづくり トレーニング		エクササイズ お休み		ヒップ トレーニング			川崎
16:30	本	ビビッド水 中ウォーキング	川崎	ビビッド水 中ウォーキング	増成	アア 膝痛改善		ビビッド水 中ウォーキング	本	ビビッド水 中ウォーキング		
17:00	ヨガ50	川崎		松本	ファンクショナル トレーニング	本	コンディショ ニング	増成		川崎		
17:30	山岡		動きづくり トレーニング		荒木		本		ビビッド JUMP			
18:00		ビビッド水 中ウォーキング	増成	ビビッド水 中ウォーキング		ビビッド水 中ウォーキング			増成	アア サーキット		
18:30		松本		川崎		増成				本		
19:00	ビビッド JUMP		太鼓 エクササイズ		ビビッド ホール				サーキット トレーニング			
19:30	増成		村竹		松本				川崎			
20:00												

※急遽、変更となる場合がございます。ご了承ください。