

# 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

	2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日	
	月		火		水		木		金		土	
	70ア-	7-ル	70ア-	7-ル	70ア-	7-ル	70ア-	7-ル	70ア-	7-ル	70ア-	7-ル
13:30												
14:00						14:45~		14:45~			14:45~	
14:45					14:50~	ビビッド アクアビクス		ビビッド水 中ウォーキング			のびのび チューブ	
15:00	ヨガ50		ビビッド ホール	アクアセット	エアージム 50	藤田	ビビッド ファイター	後藤	かんたん エア		後藤	15:30~
15:30	山岡		後藤	荒木	本		荒木		藤田			アクア サーキット
16:00	のびのび チューブ		エクササイズ お休み		ファンクショナル トレーニング		太鼓 エクササイズ		サーキット トレーニング			本
16:30	後藤 17:00~	ビビッド水 中ウォーキング	17:15~	エクササイズ お休み	荒木	ビビッド水 中ウォーキング	村竹	アクア 膝痛改善	川崎 17:00~	ビビッド水 中ウォーキング		
17:00	ヨガ50	川崎	かんたん エア			後藤		本	筋持久力 トレーニング	村竹		
17:30	山岡		藤田		太鼓 エクササイズ		サーキット トレーニング		荒木			
18:00		アクアスペシャル		ビビッド アクアビクス	村竹 18:30~	ビビッド水 中ウォーキング	川崎 18:30~	ビビッド水 中ウォーキング	18:30~	アクア サーキット		
18:30		荒木		藤田	ヨガ60	川崎	エアージム 50	村竹	かんたん エア	本		
19:00	太鼓 エクササイズ		自分で 筋トレ		河原		本		藤田			
19:30	村竹		後藤									
20:00												

レッスンのお時間・本数に変更となっております。ご理解・ご協力の程宜しくお願いいたします。  
※急遽、変更となる場合がございます。ご了承ください。