

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

	7月16日		7月17日		7月18日		7月19日		7月20日		7月21日											
	月		火		水		木		金		土											
	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~										
13:30	休館日																					
14:00																						
14:45																14:45~ ビビッド水 中ウォーキング		14:45~ ビビッド水 中ウォーキング	14:30~ ビビッド ファイター		14:45~ ビビッド Jump	
15:00													ビビッド ホール 後藤	ヨガ up トレーニング 本	動きづくり トレーニング 増成	松本	青竹 エクササイズ 松本	増成	荒木		増成	15:30~ ビビッド水 中ウォーキング
15:30																						
16:00													ビビッド Jump 増成		かんたん ヨガ 松本		筋持久力 トレーニング 荒木		エアージム 50 本			後藤
16:30														ビビッド水 中ウォーキング 松本		アキ 膝痛改善 本		ビビッド水 中ウォーキング 後藤		ビビッド水 中ウォーキング 川崎		
17:00																	コア エクササイズ 本					
17:30													ビビッド ホール 松本		のびのび チューブ 後藤		本		サーキット トレーニング 川崎			
18:00														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				アキ サーキット 本		
18:30	ビビッド ファイター 荒木		ヨガ60 河原																			
19:00								ビビッド ホール 後藤														
19:30																						
20:00																						

※急遽、変更となる場合がございます。ご了承ください。