

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

	1月21日		1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日		
	月		火		水		木		金		土		
	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	
13:30					フリートレーニングタイム								
14:00													
14:45									14:45~ ビビッド水 中ウォーキング			14:45~ エアージム 本	
15:00	ヨガ 山岡		動きづくり トレーニング 増成	アキ サーキット 本					増成		15:30~		15:30~
15:30											ビビッド ボール		ビビッド水 中ウォーキング
16:00	ビビッド JUMP 増成		ゆったり ストレッチ 川崎						エアージム 本	ビビッド水 中ウォーキング	松本	16:15~	川崎
16:30		ビビッド水 中ウォーキング								松本		アキ 膝痛改善 本	
17:00	ヨガ エクササイズ 山岡	川崎									17:20~		
17:30			青竹 エクササイズ						動きづくり トレーニング		ヒップ トレーニング		
18:00		ビビッド水 中ウォーキング	松本	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	本	ビビッド水 中ウォーキング	
18:30		松本	エアージム 本	増成				川崎		村竹			
19:00	サーキット トレーニング 川崎						棒トシ 村竹		ビビッド JUMP 増成				
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。