

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

	4月16日		4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21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												
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			14:45~ ビビッド ホール	
15:00	ヨガ50		サーキット トレーニング	ビビッド アクアビクス	太鼓 エクササイズ	後藤	かんたん エア	川崎	のびのび チューブ		後藤	15:30~
15:30	山岡		川崎	藤田	村竹		藤田		後藤			アクア サーキット
16:00	ビビッド ファイター		太鼓 エクササイズ		サーキット トレーニング		エクササイズ お休み		青竹 エクササイズ			本
16:30	荒木 17:00~	ビビッド水 中ウォーキング	村竹 17:15~	アクア 膝痛改善	川崎	エクササイズ お休み		ビビッド水 中ウォーキング	藤田 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	本				藤田	ヒップ トレーニング	村竹		
17:30	山岡		藤田		スロー ジョギング		サーキット トレーニング		本			
18:00		ビビッド アクアビクス	18:30~	ビビッド水 中ウォーキング	後藤 18:30~	ビビッド水 中ウォーキング	川崎 18:30~	アクア サーキット	18:30~	ビビッド水 中ウォーキング		
18:30		藤田	エアージム 50	川崎	ヨガ60	村竹	ビビッド ファイター	本	かんたん エア	後藤		
19:00	太鼓 エクササイズ		本		河原		荒木		藤田			
19:30	村竹											
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。