

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

	6月10日		6月11日		6月12日		6月13日		6月14日		6月15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				15:00~
15:00	欲張り running		エア- ジム	ビビッド水 中ウォーキング	15:30~		ボディ メンテナンス	小杉			からだ ほぐし	15:30~
15:30	窪地		本	増成	欲張り running	16:00~	河村		まっする エアロ		竹本	ビビッド水 中ウォーキング
16:00	ゆったり ストレッチ		からだ ほぐし		窪地	コア インターバル	ビビッド JUMP		小杉			窪地
16:30	小杉	ビビッド水 中ウォーキング	竹本			小杉	増成	ビビッド水 中ウォーキング		コア 膝痛改善		
17:00		窪地			17:30~		ボディ メンテナンス	竹本	ヨガ	本		
17:30	棒トシ		サーキット トレーニング		ゆったり ストレッチ		河村		増成			
18:00	村竹	ビビッド水 中ウォーキング	小杉	コア 膝痛改善	本	ビビッド水 中ウォーキング				ビビッド水 中ウォーキング		
18:30		増成	18:45~	本		竹本			エア- ジム	窪地		
19:00	からだ ほぐし		ビビッド JUMP		欲張り running				本			
19:30	竹本		増成		窪地							
20:00												

※急遽、変更となる場合がございます。ご了承ください。

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

	6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22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												
15:00	欲張り running		ビビッド JUMP	ビビッド水 中ウォーキング	ボディ メンテナンス		Easy's まっする	アガ サーキット			まっする エアロ	
15:30	窪地		増成	小杉	河村		本郷	本	欲張り running		小杉	ビビッド水 中ウォーキング
16:00	サーキット トレーニング		エア- ジム		欲張り running	ビビッド水 中ウォーキング	からだ ほぐし		窪地			竹本
16:30	小杉	ビビッド水 中ウォーキング	本		窪地	竹本	竹本	ビビッド水 中ウォーキング		アガ インターバル		
17:00	からだ ほぐし	増成	17:15~		ボディ メンテナンス		骨盤 リセット	窪地	ヨガ	小杉		
17:30	竹本		まっする エアロ		河村		本		増成			
18:00		ビビッド水 中ウォーキング	小杉	ビビッド水 中ウォーキング			アガ サーキット			ビビッド水 中ウォーキング		
18:30	18:45~	窪地		増成			本		自重 トレーニング	竹本		
19:00	ビビッド JUMP		欲張り running		からだ ほぐし				本			
19:30	増成		窪地		竹本							
20:00												

※急遽、変更となる場合がございます。ご了承ください。