

春日市総合スポーツセンター フィットネス1&2 8月特別プログラム タイムスケジュール

	8月12日 火曜日		8月13日 水曜日		8月14日 木曜日		8月15日 金曜日		8月16日 土曜日		8月17日 日曜日		
	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	
9:00													9:00
30			青竹エクササイズ・やさしいヨガ・シニアピクスはシニア(65歳以上)対象のクラスです。				★ 簡単ステップ						30
10:00		青竹エクササイズ 9:30~10:15 木本					9:15~10:00 KURUMI				サルセーション SALSATION		10:00
30	ヨガ		やさしいヨガ		ピラティス		★ やさしいヨガ	ラテンエクササイズ (ストレッチボール)			9:45~10:45 chinami		30
11:00	10:00~11:00 金子		10:00~10:45 石丸		10:00~11:00 西ヶ開		10:15~11:00 KURUMI	10:00~11:00 金子					11:00
30							ZUMBA	【定員 20名】			ボディバンプ60		30
12:00	ボディバンプ45 11:30~12:15 井上		はじめてエアロ		健康体操 (ストレッチボール)		11:15~12:00 金子				11:00~12:00 井上		12:00
30	【定員 20名】		11:15~12:00 木本		11:15~12:00 西ヶ開						【定員 20名】		30
13:00	ボディコンバット30 12:45~13:15 西山		かんたんトレーニング				シェイプステップ				ボディコンバット60		13:00
30			12:15~12:45 木本				12:30~13:15 古賀(五)				12:30~13:30 井上		30
14:00	シェイプエアロ 13:30~14:15 岡		★ コアトレーニング& ストレッチ		ZUMBA		【定員 20名】		ZUMBA				14:00
30			13:00~13:45 渡辺(勇)		13:00~13:45 金子		はじめてエアロ		13:15~14:00 中山		パワーヨガ		30
15:00	オリジナルケア 14:30~15:30 岡				コアトレーニング		★ 14:00~14:45 渡辺(勇)				14:00~15:00 古賀(仁)		15:00
30			ピラティス&ストレッチ(調整系)		14:00~14:30 平川				メガダンス45				30
16:00			14:30~15:30 本村		★ ボディバランス45				14:30~15:15 岡				16:00
30					14:45~15:30 平川								30
17:00							★ フラダンス		★ マットピラティス				17:00
30							15:15~16:15 Yoshino		15:30~16:30 KURUMI				30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	ヨガ				★ コアトレーニング& ストレッチ		★ サルセーション						30
20:00	19:30~20:15 KURUMI		★ ステップ初中級		19:30~20:00 渡辺(勇)		★ SALSATION						20:00
30			20:00~21:00 Yoshino				20:00~21:00 chinami						30
21:00	ZUMBA		【定員 20名】		★ ボディコンバット60								21:00
30	20:30~21:15 渡辺(容)				20:15~21:15 渡辺(勇)								30

…8月のスケジュールとイントラや時間、内容等が異なるレッスン



運動の前後は
水分補給を
忘れずに