

中央体育館トレーニングルーム・スタジオプログラム

2023年10月～

トレーニング室	月	火	水	木	金	土	日	トレーニング室	
9：00 ～ 22：45	ラジオ体操 9:30～9:40	ラジオ体操 9:30～9:40	ストレッチ15 9:30～9:45	ラジオ体操 9:30～9:40	ラジオ体操 9:30～9:40				
				ストレッチ15 9：50～10：05	骨盤矯正ヨガ45 (まゆみ) 9：45～10：30	セルフケア40 (鎌田) 9：45～10：25			
	バランスボール45 (仲村) 10：00～10：45	ピラティス45 (佐々木) 10：15～11：00	コンディショニング45 (清田) 10：15～11：00						
		からだ快適トレーニング30 (佐々木) 11：15～11：45	たのしくエアロ45 (清田) 11：15～12：00	バレトン45 (NAO) 10：30～11：15	バレトン30 (まゆみ) 10：40～11：10	ベーシックファイティング30 (鎌田) 10：35～11：05			
				フィーリングヨガ60 (NAO) 11：30～12：30	骨盤矯正ヨガ45 (まゆみ) 11：20～12：05	ピラティス45 (秋里) 11：15～12：00			
	ピラティス45 (佐々木) 13：00～13：45	コンディショニング45 (Tomo) 13：00～13：45							
		オリジナルラテン45 (Tomo) 14：00～14：45		ピラティス45 (清田) 14：00～14：45	やさしいエアロ45 (金本) 14：00～14：45	リフトアップ リンパ45 (内海) 14：00～14：45			
						ポール＆ヨガ45 (金本) 15：00～15：45			
	赤太枠の講座は 1回券で2講座連続での受講ができます。								
	ピラティス45 (秋里) 19：00～19：45	ファイティング エクササイズ45 (鎌田) 19：00～19：45	ベーシックエアロ45 (高田) 19：00～19：45	FRピラティス45 (仲村) 19：00～19：45	がんばるエアロ45 (松谷) 19：00～19：45				
			コンディショニング30 (高田) 20：00～20：30						