
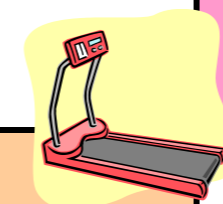
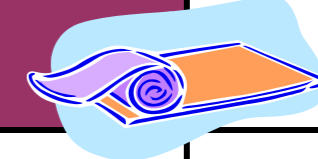





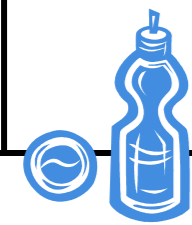




運動公園体育館トレーニング室新プログラム（平成23年7月～）

区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
午前	腰痛予防体操 10:30～ (約60分) 	はじめてエアロ 10:00～ (約50分)	エンジョイエアロ 10:00～ (約60分)	ビギナー講習 10:00～ 	エンジョイエアロ 10:00～ (約60分)	スッキリボディ!! 10:30～ (約60分) 	ビギナー講習 10:00～	
午後I	肩こり解消体操 14:00～ (約60分) 	ビギナー講習 13:00～	練功十八法 14:00～ (約40分)	転倒骨折予防体操 14:00～ (約50分) 	ビギナー講習 13:00～	腰痛予防体操 14:00～ (約60分)	体幹ウォーキングE× 14:00～ (約60分)	はじめてエアロ 14:00～ (約50分)
午後II	ビギナー講習 15:00～	ビギナー講習 15:00～ 	心身リラックスタイム 16:00～ (約50分) 	はじめてエアロ 16:00～ (約50分)	ビギナー講習 15:00～	心身リラックスタイム 16:00～ (約50分) 	エンジョイエアロ 16:00～ (約60分)	
夜間	ビギナー講習 19:00～ 	エンジョイエアロ 19:30～ (約60分)	ビギナー講習 19:00～	エンジョイエアロ 19:30～ (約60分)	コアトレーニング 19:30～ (約60分)	ビギナー講習 19:00～ 	ビギナー講習 19:00～ 	

※午前（9:00～12:00）・午後I（12:00～15:00）・午後II（15:00～18:00）・夜間（18:00～21:00）の時間区分で自主トレーニングのみのご利用も可能です。