

# 4月 地区体育館ショートレッスンスケジュール

新生活 Let's training!

新種目 ミニダンベルトレーニング追加!!

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日																																			
																1日																																			
																4日				5日				6日				7日				8日																			
大清水		10:00 ~ 10:30		下五井		9:50 ~ 10:20		飯村		10:00 ~ 10:30		浜道		10:00 ~ 10:30		大清水		10:00 ~ 10:30		下五井		9:50 ~ 10:20		二川		11:10 ~ 11:40		石巻		11:10 ~ 11:40		二川		11:10 ~ 11:40		飯村		11:10 ~ 11:40		浜道		11:20 ~ 11:50		トレセン		11:10 ~ 11:40		二川		13:30 ~ 14:00	
中矢		バンドエクササイズ		神谷		ストレッチポール		小柳		ミニダンベル		瀬瀬		Bボール		瀬瀬		バンドエクササイズ		瀬瀬		ストレッチポール																													
																11日				12日				13日				14日				15日																			
浜道		9:40 ~ 10:00		二川		10:00 ~ 10:30		下五井		10:00 ~ 10:30		大清水		9:20 ~ 9:50		二川		10:00 ~ 10:30		飯村		10:00 ~ 10:30		浜道		11:40 ~ 12:00		飯村		11:10 ~ 11:40		石巻		11:10 ~ 11:40		二川		10:50 ~ 11:20		大清水		11:10 ~ 11:40		二川		11:10 ~ 11:40					
中矢・瀬瀬		バンドエクササイズ		神谷		ストレッチポール		小柳		ミニダンベル		瀬瀬		Bボール		中矢		ストレッチポール		中矢		バンドエクササイズ																													
																18日				19日				20日				21日				22日																			
浜道		9:40 ~ 10:00		下五井		9:50 ~ 10:20		大清水		10:00 ~ 10:30		大清水		9:20 ~ 9:50		二川		10:00 ~ 10:30		飯村		11:00 ~ 11:30		浜道		11:40 ~ 12:00		石巻		11:10 ~ 11:40		トレセン		11:10 ~ 11:40		二川		13:30 ~ 14:00		飯村		13:30 ~ 14:00									
中矢・瀬瀬		ミニダンベル		神谷		バンドエクササイズ		小柳		Bボール		瀬瀬		ミニダンベル																																					
																25日				26日				27日				28日				29日																			
浜道		9:40 ~ 10:00		二川		10:00 ~ 10:30		飯村		10:00 ~ 10:30		下五井		9:40 ~ 10:10		浜道		9:20 ~ 9:50		浜道		9:20 ~ 9:50		浜道		11:40 ~ 12:00		飯村		11:10 ~ 11:40		二川		10:50 ~ 11:20		大清水		11:00 ~ 11:30		大清水		13:30 ~ 14:00									
中矢・瀬瀬		バンドエクササイズ		神谷		ストレッチポール		小柳		Bボール		瀬瀬		ミニダンベル		瀬瀬		Bボール																																	

★中学生以上の方は、どなたでもご参加頂けます。

★レッスン前日までに、各地区体育館でご予約をお願い致します。

★レッスン参加料は無料です。(ただし、施設利用料200円が必要です。)

★都合により、急遽内容・インストラクターを変更する場合がございます。予めご了承ください。