

# 11月～

## 駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム

### グループエクササイズタイムスケジュール

2019.11～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
45								45
10:00	健康体操 竹本	熟年者体操 (健美操) 川津	健康体操 鈴木	熟年者体操 前畑	ストレッチ& ウォーキング 竹本	エアロビクス (ビギナー) 福永	熟年者体操 谷岡	10:00
45								45
11:00	B・C(エアロ) ビギナー 大野	Zumba 大石	エアロビクス (ローインパクト) 伊藤 幸	B・C (ファットバーナー) 前畑	エアロビクス (レギュラー) 竹本	エアロビクス (レギュラー) 福永	トータルカーディオ ダンス 谷岡	11:00
12:00								12:00
50								50
13:00	ヨガ 池田			ボディ コンディショニング 田辺	らくらくヨガ 松本	B・C サーキット イディ		13:00
15			バラエティ エクササイズ					15
50								50
14:00	エアロビクス (ベーシック) 前畑	太極拳 井上	ヨガ 松本	ピラティス 谷岡	B・C(エアロ) ビギナー 大野	ヨガ 松本	エアロビクス (レギュラー) 石尾	14:00
15:00								15:00
10	骨盤体操 前畑							10
16:00								16:00
							B・C (ファットバーナー) 常見	18:00
19:00	ステップアップ レズダンス イディ	ヒップホップ KYOKO	パワーヨガ カヨ	トータルボディ コンディショニング 谷岡		コア ボクシング 内田		19:00
20:00								20:00

※プログラム・担当を変更することがございます。予めご了承ください。

駒沢トレーニングルーム

03-3421-8105