

ム・ウ21 あざみ野 クラス・同好会スケジュール表

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00														9:00
:15														:15
:30														:30
:45														:45
10:00	10:00-10:30 (1.5) S・P・A(スバ) 山田													10:00
:15			10:15-11:00 (2.6) トータルExメタボリック 齊藤		10:00-11:00 (2.6) スタジオ・ポスターⅡ (mm) 山田									:15
:30														:30
:45														:45
11:00		11:00-11:30 (2) アクアウォーク 湯井												11:00
:15			11:15-11:45 (1.5) アクティブストレッチ 齊藤											:15
:30														:30
:45														:45
12:00	12:00-12:30 (1.5) スタジオ・ポスターⅢ (mm) 湯井													12:00
:15					12:00-12:30 (2) アクアウォーク 齊藤									:15
:30														:30
:45														:45
13:00	13:00-13:45 (2.6) スタジオ・ポスターⅠ (mm) 山田	12:45-13:15 (2) アクアdeポスターⅢ (mm) ストレッチ湯井			12:45-13:30 (3) アクア・リハ 齊藤									13:00
:15			13:00-14:00 (3) 田村愛子の健康体操		13:00-13:45 (2.6) スタジオ・ポスターⅠ (mm) 山田									:15
:30														:30
:45														:45
14:00		13:25-13:55 (3) アクアdeポスターⅢ (mm) トレーニング湯井												14:00
:15														:15
:30	14:30-15:00 (1.5) M・O・S(モス) 寺村	14:15-15:00 (3) アクアdeポスターⅠ (mm) 山田	14:15-16:15 第2・4輪心の会 14:15-15:30 第3道草の会		14:15-15:00 (3) アクアdeメタボリックⅠ 山田	14:30-15:00 (1.5) スタジオ・ポスターⅢ (mm) 湯井	14:15-15:00 (3) アクアdeポスターⅠ (mm) 山田			13:15-13:45 (2) アクアウォーク 湯井				:30
:45														:45
15:00														15:00
:15														:15
:30														:30
:45														:45
16:00	15:30- インソール(足底板)療法 山田													16:00
:15														:15
:30														:30
:45														:45
17:00														17:00
:15														:15
:30														:30
:45														:45
18:00														18:00
:15														:15
:30														:30
:45														:45
19:00														19:00
:15														:15
:30														:30
:45														:45
20:00														20:00
:15														:15
:30														:30

①()内の数字は、運動量(エクササイズ)の数値です。
 ②運動量の目標は週4エクササイズです。
 ③身体活動量+運動量=週23エクササイズが目標です。