御殿下記念館　運動プログラム・スケジュール　2018年4月～

月				火				水				木				金				土			
スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:10	12:15			12:10				12:10	12:15			12:10				12:10	12:15			11:00			
太極拳（陳式） 中村	スリム サーキット 氏家 12:45			エアロ（中級） 小山				エアロ（初めて） 森田	スリム サーキット イロナ 12:45			ピラティス 松田				ファットバーン 工藤	スリム サーキット 高橋 12:45			ジャズ（初級） 二川 11:50			
12:50				12:50				12:50				12:50				12:50				12:00			
																				ジャズ（中級） 二川 12:50			
																				13:00			
																				バレエ（初めて） 谷口 13:50			
																						14:00	14:00
																				14:10		サバット JSC 専任 講師 15:00	アクアシェイプ 安斎 14:45
																				ピラティス 白石 15:00			
																				15:10			
17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				エアロ（中級） 小山 16:00	トレ室で行うこともあります		
ピラティス イロナ 18:15				エアロ（初級） 高橋 18:15				ヨガ 萩原 18:15				シェイプアップボクシング Lenn 18:15				ピラティス 荻原 18:15				16:10			
18:25				18:20				18:25								18:25				リラクゼーションヨガ 佐藤 17:00			
アシュタンガヨガ 齋藤 19:15	18:30 骨盤ストレッチ 石川 19:15			アロマヨガ 渡辺 19:10				ボディアタック 大平 19:15				ヒップホップ（初めて） 川村 18:30				ヒップホップ（初級） 泊 19:15				17:10			
19:25				19:20				19:25				19:10				19:20				ヨガ 佐藤 18:10	各クラスは右のように色別表示されています。		
ZUMBA 石川 20:10				ヨガ 渡辺 20:05		19:05 サバット JSC 専任 講師 20:05		バレエ（初級） 水嶋 20:10				エアロ（初級） 川村 19:25 20:10				ヒップホップ（中級） 泊 20:10							

担当インストラクター変更

18:30 スイミング 後藤 19:30

有酸素系
カルチャースクール系
リラクゼーション系
トレーニング系

東大の真ん中でフィットネス　御殿下記念館　http://www.undou-kai.com/goten