

	火	水	木	金	土	日・祝
午前	9:00~ 9:30 講習会					
	9:30~10:00 体成分測定					
	10:00~10:20 骨々貯筋体操	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 コアエクササイズ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ
	11:00~11:30 講習会					
	11:30~12:00 体成分測定					
		11:10~11:50 ソフトエアロ				
午後	13:00~13:30 講習会					
	13:30~14:00 体成分測定					
	14:00~14:20 骨盤エクササイズ	14:00~14:40 汗かきエアロ	14:00~14:20 骨々貯筋体操	14:00~14:40 ソフトエアロ	14:00~14:20 骨盤エクササイズ	14:00~14:20 コアエクササイズ
	15:00~15:20 ストレッチポール	15:00~15:20 ストレッチ	15:00~15:20 ストレッチポール	15:00~15:20 ストレッチ	15:00~15:20 ストレッチポール	15:00~15:20 ストレッチ
	16:00~16:30 講習会					
	16:30~17:00 体成分測定					
夜間	18:00~18:30 講習会					
	18:30~19:00 体成分測定					
	19:00~19:30 講習会					
	19:30~20:00 体成分測定					
	20:00~20:20 コアエクササイズ	20:00~20:20 ストレッチポール	20:00~20:20 ストレッチ	20:00~20:20 骨盤エクササイズ	20:00~20:20 ストレッチ	20:00~20:20 ストレッチ

日曜日は
17時閉館

※初回者参加必須

講習会

30分間

ご登録手続き、ご利用方法の説明などを行います。

※講習会開始時間10分前までに体育館受付までお越し下さい。

体成分測定

お一人様
5分程度

体脂肪や筋肉の部位別バランスや、メタボチェックなどを測定します。

※運動前に測定して下さい。

ストレッチ

20分間

全身の筋肉を伸ばし、柔軟性と筋機能を向上させます。

ウォームアップやクールダウンとしても役立ちます。

骨盤エクササイズ

20分間

骨盤を調整し、身体の歪みを整えます。

腰痛予防や腰周りのリフレッシュに役立ちます。

ストレッチポール

20分間

ストレッチポールに乗り、マッサージ運動やバランス運動を行います。

簡単な動作で肩・腰・背中をすっきりさせます。 ※当日先着5名様

骨々貯筋体操

20分間

中高年から始める足腰強化と転倒予防のプログラムです。

骨格や筋肉を丈夫に保つための、適度な運動を行います。

コアエクササイズ

20分間

体幹深層部を刺激し、体の内側からアプローチする筋力トレーニングです。

美しく若々しい姿勢を保ちます。

ソフトエアロ

40分間

膝や腰への負担が少なく、シンプルな動作で構成したエアロビクスです。

誰もがチャレンジできる軽めのエアロビクスです。

汗かきエアロ

40分間

シェイプアップ・スタミナアップ・ストレス解消を目的としたエアロビクスです。

楽しくしっかり汗を流せます。

コンディショニング系

エクササイズ系

エアロビクス系

★講習会以外のプログラムにご参加頂ける方は、トレーニングルーム登録者に限らせて頂きます。

★エアロビクスはトレーニングルーム外での実施となります。トレーニングルーム受付にてご確認下さい。

★都合によりプログラム内容を変更させていただくことがあります。ご了承下さい。