

1月 プール利用者特別プログラム《スタジオ》

以下のプログラムはプール休止期間中にトレーニングジムやスタジオでの運動を継続していただくための特別プログラムです。
1月4日(金)～1月31日(木)までのお試し期間ではプール券でご参加いただけます。室内靴がない場合でもご参加可能です。

	月		火		木		金		土		日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
9:00												
	9:30～9:45 ストレッチ		9:45～10:00 ストレッチ		9:30～9:45 ストレッチ		9:30～9:45 ストレッチ	9:55～10:15 チェアピクス	9:30～9:50 ボールストレッチ		9:30～9:45 ストレッチ	
10:00									膝痛予防筋トレ 10:00～10:15		チェア筋トレ 10:00～10:15	
		10:45～11:00 肩こり腰痛解消!!		11:00～11:20 チェアピクス	11:00～11:15 アイテム筋トレ ボール				かんたん!! 筋トレ 10:45～11:00			
11:00	11:15～11:30 チェア筋トレ		11:45～12:00 ストレッチ		11:45～12:00 ストレッチ		11:45～12:00 ストレッチ					
12:00	11:45～12:00 ストレッチ											
		12:40～13:00 ボールストレッチ	12:40～13:00 ボールストレッチ		12:40～13:00 ボールストレッチ			12:40～13:00 ボールストレッチ				
13:00		13:30～13:45 ストレッチ		13:30～13:45 ストレッチ		13:30～13:45 ストレッチ		13:30～13:45 ストレッチ				
14:00			14:15～14:30 膝痛予防筋トレ		チェアピクス 14:10～14:30		14:15～14:30 チェア筋トレ		14:30～14:45 アイテム筋トレ チューブ		14:30～14:45 かんたん!! 筋トレ	
15:00	15:00～15:20 チェアピクス				膝痛予防筋トレ 15:00～15:15		ボールエクササイズ 15:00～15:15		15:45～16:00 肩こり腰痛解消!!		15:40～16:00 ボールストレッチ	
16:00												
		17:00～17:20 ボールストレッチ		17:00～17:15 ボールエクササイズ		17:00～17:20 ボールストレッチ		17:00～17:20 チェアピクス	17:00～17:15 かんたん筋トレ		17:00～17:20 チェアピクス	
18:00	18:00～18:15 アイテム筋トレ チューブ		18:00～18:20 ボールストレッチ				18:00～18:20 癒しのストレッチ					
19:00	19:00～19:20 癒しのストレッチ				19:00～19:15 肩こり腰痛解消!!							
									19:40～20:00 ボールストレッチ		19:40～20:00 癒しのストレッチ	
20:00												
21:00												

※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。 ※教室の参加方法、内容については裏面をご覧ください。

※こちらのプログラムはホームページからでもプリントアウトしていただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※新年は1月4日から開館いたします。

プール利用者特別プログラム 無料教室のご案内

プール券でのご利用者もご参加がいただけるプログラムです。
開始時間に各スタジオにお集まりください。定員以上の場合
はご参加いただけないことがあります。

【無料プログラム】スタジオ

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。	15分	16歳以上	20人	★
癒しのストレッチ	マットを使用してゆったりと全身を伸ばします。	20分	16歳以上	20人	★
ポールストレッチ	ストレッチポールを使用し、背骨を重力から解放します。通常では伸ばしづらい箇所も伸ばすことができます。肩こり、腰痛の方にお勧めです。	20分	16歳以上	20人	★
肩こり腰痛解消 !!	肩・腰回りのストレッチや筋トレでつらい肩こり腰痛を解消しましょう。	15分	16歳以上	20人	★
かんたん!! 筋トレ	自宅でも行える簡単な筋力トレーニングを行います。	15分	16歳以上	20人	★
アイテム筋トレ	チューブ、ボールなどを使用した筋力トレーニングです。	15分	16歳以上	20人	★
チェアビクス	椅子に座りながら音楽にあわせて簡単な体操を行います。座っての運動ですので腰や膝に痛みがある方でも無理なくご参加できるプログラムです。	20分	16歳以上	20人	★
チェア筋トレ	椅子を利用した筋力トレーニングです。特に下肢中心に筋力を強化します。	15分	16歳以上	20人	★
ボールエクササイズ	椅子に座りながら、またはマットの上でボールを使って筋力トレーニングや体操を行います。	15分	16歳以上	20人	★
膝痛予防筋トレ	膝痛の軽減、または予防となる大腿四頭筋の筋力トレーニングを行います。	15分	16歳以上	20人	★