

※ ストレッチ種目 筋力トレーニング 有酸素運動 その他

12月スタジオレッスンプログラム

昼間の部		水	昼間の部			
月	火		木	金	土	日
9:00		休 館 日				
9:45~10:05	9:45~10:00		9:45~10:05	9:45~10:00	9:45~10:05	9:45~10:00
ボールストレッチ	ストレッチ		ボールストレッチ	ストレッチ	ボールストレッチ	ストレッチ
10:50~11:05	10:50~11:10		10:50~11:05	10:50~11:10	10:50~11:05	10:50~11:10
肩こり腰痛解消!!	健康リズム体操		ベーシックマッスル	ボールストレッチ	ベーシックマッスル	健康リズム体操
12:00~12:15	12:00~12:20		12:00~12:15	12:00~12:15	12:00~12:15	12:00~12:20
ストレッチ	ボールストレッチ		ストレッチ	チェアエクササイズ	ストレッチ	ボールストレッチ
14:20~14:40	14:20~14:35		14:20~14:40	14:20~14:35	14:20~14:40	14:20~14:35
ボールストレッチ	ストレッチ		ボールストレッチ	ストレッチ	ボールストレッチ	ストレッチ
15:15~15:30	15:15~15:35		15:15~15:30	15:15~15:35	15:15~15:30	15:15~15:35
ベーシックマッスル	ボールストレッチ	ストレッチ	ボールストレッチ	ストレッチ	ボールストレッチ	
16:45						

夜間の部		水	夜間の部			
月	火		木	金	土	日
17:30		休 館 日				
18:20~18:40	18:20~18:35		18:20~18:35	18:20~18:35	18:20~18:40	18:20~18:35
ボールストレッチ	コアトレーニング		トータルボティマッスル	トータルボティマッスル	癒しのストレッチ	コアトレーニング
19:40~20:00	19:10~19:25		19:10~19:30	19:40~20:00	19:40~20:00	19:10~19:30
癒しのストレッチ	ストレッチ		ボールストレッチ	癒しのストレッチ	ボールストレッチ	ボールストレッチ
21:00						

※定員以上の参加希望がある場合は抽選となります。(開始5分前にスタジオ前で抽選) また、各部2本目の教室は1本目未参加の方を優先といたします。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止対策についての無料教室に参加する際のお願い】

★スタジオは換気のため、窓と入口の扉を開けていますのでご了承ください。
 ★マスクの着用をお願い致します。(鼻と口をしっかりと覆うようにしてください)
 健康リズム体操にご参加の方は、**不織布マスク**をご利用いただきますようにご協力をお願い致します。

★入室時、退室時は必ず手指消毒をしてください。
 ★決められた位置から動かずに、定位置でご参加ください。
 (予め他の方と距離を取っています)
 ★会話は控えてください。

無料教室のご案内

ジムご利用の方は、どなたでもご参加いただけます。開始5分前に各スタジオにお集まりください。
定員以上の場合は抽選となります。

【無料教室】スタジオ

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ 癒しのストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。 マットを使用してゆったりと全身を伸ばします。	15分 20分	16歳以上	12名	低
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	12名	低
健康リズム	音楽に合わせて全身を動かす体操です。	20分	16歳以上	10名	低~中
チェアエクササイズ	椅子に座りながらアイテムなどを利用して筋力トレーニングや軽い有酸素運動を行います。腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分	16歳以上	12名	低
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	12名	低
トータルボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて行います！	15分	16歳以上	12名	低~中
ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋トレを行います。	15分	16歳以上	12名	低~中
コアトレーニング	深層部の筋肉や腹部を鍛え、ポッコリおなかにさよならしましょう！	15分	16歳以上	12名	低~中