


《ショートエクササイズ》

定員 20名

H30年4月～

月	火	水	木	金	土	日
スクエア・ステップ 11:10～11:30	ストレッチ 11:10～11:30	リズム &ストレッチ 11:10～11:40	リズム &ストレッチ 11:10～11:40	ストレッチ ポール 11:10～11:30	リング ストレッチ 11:40～12:00	ストレッチ 11:40～12:00
パラエティー 15:10～15:30		パラエティー 16:25～16:45			ストレッチ 16:25～16:45	ストレッチ ポール 16:25～16:45
	パラエティー 20:40～21:00	リング ストレッチ 20:40～21:00	ストレッチ 20:40～21:00	ストレッチ ポール 20:40～21:00		

レッスン名	強度	内容
ストレッチ	やさしい	筋肉を伸展させ、全身のコンディションを整え、怪我の予防や柔軟性の向上を図ります。肩こり、腰痛予防にも効果的です。
ストレッチ ポール	やさしい	ストレッチポールを使って、硬くなった体幹部分などの筋肉や関節を緩ませて、身体のアンバランスを改善し、肩こりや腰痛を予防します。
リング ストレッチ	やさしい	手具（リング）を使って、コリをほぐします。通常のストレッチとの組み合わせで、柔軟性向上や、腰痛、肩こりの緩和も行います。
スクエア・ ステップ	ふつう	4×10のマス目のマットを使って、簡単なウォーキングエクササイズを行い、脳と体の連動性を高め、転倒予防にもつながります。
パラエティー	やさしい ～少しきつめ	1. ミニボール 2. チューブ 3. バランスボール 4. ダンベル 5. 自重 6. ステップ 7. ハーフボール 8. スクエア・ステップを使ってトレーニング。いろいろな部位の筋力トレーニングやコンディショニングを行い、基礎代謝アップ、健康維持増進、太りにくいボディメイクを目指します。※内容は、ランダムとなっています。
リズム &ストレッチ	やさしい ～きつめ	音楽に合わせてリズム体操を行います。（このショートのみ30分間とします）

		大人	シニア	
トレーニング ルーム券	専用券	400円	100円	
	回数券	4,000円	1,000円	
	定期券	1ヶ月	3,000円	1,200円
		3ヶ月	8,000円	3,250円
6ヶ月		15,000円	6,000円	

ショートエクササイズとは・・・

◆トレーニングルーム利用券で、どなたでも参加できるショートレッスンです。

※トレーニングルーム利用券でのマットルームエクササイズへの参加はできません。

～レッスンプログラム参加の方へのお願い～

- ・室内専用シューズ、スポーツウエア、汗拭きタオルをご用意ください。
- ・運動中は水分補給が必要です。水分補給用のドリンクをお持ち下さい。
- ・ストレッチマットや持ち物などでの場所取りはご遠慮ください。（マットルーム入室は受付、着替えを済ませてからにしましょう。受付前に入室する場合は、トレーニングルーム券が必要です。）
- ・レッスンに関係のない物はマットルームに持ち込まないでください。
- ・怪我予防のためレッスン開始10分以降の入室はお断りいたします。
- ・エクササイズスペースは譲り合うようご協力をお願いいたします。
- ・体調が優れない時の参加は避けてください。
- ・妊娠している方の参加は、ご遠慮下さい。

☆受付☆

ショートエクササイズ
開始時刻になりましたら、
マットルームにお集まり
ください。

こちらからアクセス→



スポーツ会館

※裏面はマットルームエクササイズのご案内です。