

# 無料10月9日(月) 体育の日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
ファットバーンエアロ 10:00~10:45	★★★★★	佐藤	エアロビクスに慣れた方向けのクラスです。たくさん動いて脂肪を燃焼させましょう。
ストレッチ 10:50~11:05	★	佐藤	筋の緊張をゆるめ全身をリラックスさせることにより、疲れを解消し体調を整えます。
練功十八法 14:00~14:15	★	山本	中国の古代武術を基礎とした運動です。主に首、肩、腰、脚の筋肉をほぐす体操です。
 ハロウィンビギナーズエアロ 14:15~14:45	★★	山本	はじめての方でも安心して動けるクラスです。さぁ！一緒に楽しみましょう。
タオルストレッチ 14:50~15:20	★	山本	タオルストレッチで肩こり腰痛、だるさを解消しましょう。タオルを持参してください。
エンジョイ☆ハロウィンエアロ 16:00~16:55 	★★★★★	田辺・佐藤	シンプルな動きで構成されたクラスです。軽く弾んだりしながら楽しくシェイプします
コアトレ30 17:00~17:30	★★★	田辺	体幹（コア）を集中してトレーニングします。姿勢やポッコリお腹の気になる方におすすめです。
ストレッチ 17:35~17:55	★	田辺	筋の緊張をゆるめ全身をリラックスさせることにより、疲れを解消し体調を整えます。
<b>※ちょっとしたハロウィングッズを身に付けたり、カボチャや魔女の帽子をかぶったり、仮装もOK！何かを身につけ一緒に楽しみましょう！！</b>			
筋力番付 9:30~20:00	チェストプレス（上半身）とレッグエクステンション（下半身）の合計の重量を測定します。		
からだチェック 10:00~20:00	InBody（高精度の体組成計）で体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、体水分量、タンパク質、ミネラル量、基礎代謝量、BMI、1日の摂取エネルギー量の目安などが測定できます。		

★の数が多いほど運動強度が高くなります。



★~★★★★の強度は、初めての方でも参加できるクラスです