

トレーニング室 祝日プログラム



4月29日(土)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
ベーシックミドルエアロ ★★★★ 10:00~10:40 田辺	練功十八法 ★ 9:45~10:00 日下部	ショートエアロ ★★★★★ 9:30~10:00 日下部	ベーシックエアロ ★★★★ 10:00~10:40 斎藤
お腹シェイプ ★★★ 10:45~11:00 田辺	ミドルエアロ ★★★★★ 10:00~10:45 日下部	コアトレーニング ★★★ 10:05~10:20 日下部	全身シェイプ ★★★ 10:45~11:00 斎藤
ストレッチ ★ 11:00~11:15 田辺	ストレッチ ★ 10:50~11:05 日下部	ストレッチ ★ 10:20~10:35 日下部	ストレッチ ★ 11:00~11:15 斎藤
サーキットエアロ ★★★★★ 14:00~14:50 佐藤	ベーシックショートエアロ ★★★★★ 14:00~14:30 佐藤	練功十八法 ★ 10:45~11:00 山本	ボディー・スパイダートレーニング ★★ 14:00~14:45 日下部
ストレッチポール20 ★ 14:55~15:15 佐藤	下半身シェイプ ★★★ 14:35~14:50 佐藤	ラクラク健康体操 ★ 11:00~11:45 山本	ストレッチポール30 ★ 14:50~15:20 日下部
バランストレーニング ★★ 17:30~17:50 栗本	ストレッチ ★ 14:50~15:05 佐藤	練功十八法 ★ 13:00~13:15 山本	ベーシックミドルエアロ ★★★★★ 18:30~19:10 日下部
ストレッチ20 ★ 17:55~18:15 栗本	リラックスケア ★ 17:30~18:00 山本	いきいき体操 ★★ 13:15~14:15 山本	ストレッチ ★ 19:15~19:30 日下部
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。

料 金：トレーニング室利用券

持ち物：運動が出来る服装、室内シューズ、タオル、飲料水

※皆様の参加をお待ちしております。まずは、お気軽にトレーニング室までお問い合わせください。

深川スポーツセンター トレーニング室