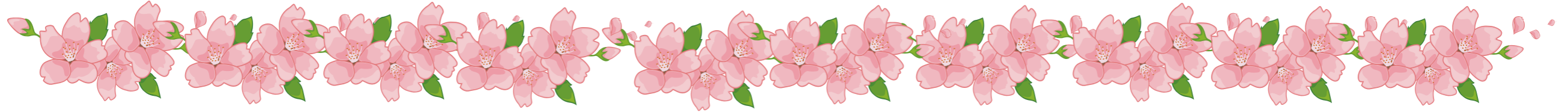



# 3月21日(水) 祝日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
ビギナーズエアロプラス 10:00~10:40	★★★	日下部	プログラムの後半は弾む動きを入れて、しっかり動きます。初めて参加される方から楽しめるクラスです。
お尻シェイプ 10:45~11:00	★★★	日下部	気になるお尻を集中して引き締めるエクササイズを行います。
ストレッチ 11:00~11:15	★	日下部	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。
サーキットパワー 14:00~14:40	★★★★☆	佐藤	弾む、走るなどの単純な動きの運動と、筋力トレーニングを交互に行いシェイプアップを目指します。エアロビクスが苦手な方でも行える心肺持久力強化を目指したプログラムです。
じっくりストレッチ 14:45~15:10	★	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。
プランク講座 16:15~16:35	★★★	平林	体幹(コア)を集中してトレーニングする事で、姿勢を改善し動きやすい身体づくりを目指します。
ストレッチポール 16:35~16:55	★	平林	「身体の歪み」をストレッチポールを使用して改善します!!心と体をリセットすることができます。
からだチェック 9:00~20:00	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