

# 2月11日(日)・12日(月) 祝日プログラム



月/日	プログラム名	強度	担当	内容
2/11 (日)	練功十八法 9:45~10:00	★	日下部	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。
	ミドルエアロ 10:00~10:45	★★★★★	日下部	様々な動きの組み合わせを楽しむエアロビクスに慣れた方向けのクラスです。
	ストレッチ 10:50~11:05	★	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。
	ビギナーズエアロ 14:00~14:30	★★	平林	初めての方でも安心して参加できるエアロビクスのクラスです。
	コアトレーニング 14:35~14:50	★	平林	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 14:50~15:05	★	平林	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。
	ストレッチポール 16:15~16:45	★	藤木	身体の歪みをストレッチポールを使用して改善!!心と体をリセットしましょう。
2/12 (月)	佐藤からのバレンタインエアロ♥ 10:00~10:30	★★★★☆	佐藤	少し早いですが、バレンタイン気分楽しく汗を流しましょう。エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。
	自重でLet's美脚! 10:35~10:50	★★★★	佐藤	自分の体重を使って、キュッと引き締まった脚を目指し色々なトレーニングをします。
	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。
	ボディー・スパイダートレーニング 13:30~14:15	★★	栗本	「ボディー・スパイダー」というマシンを中心にダンベル、ボール等も使用しながら全身のトレーニングを行うクラスです。初めての方でも安心して楽しめます。
	ストレッチポール 14:20~14:40	★	栗本	身体の歪みをストレッチポールを使用して改善!!心と体をリセットしましょう。
	練功十八法 15:00~15:15	★	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。
	チェア体操 15:15~16:00	★	山本	椅子に座ってできる膝痛、腰痛、肩こりなどの予防体操をおこないます。
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

深川スポーツセンター トレーニング室