

# 11月23日(木) 勤労感謝の日 祝日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
ショートエアロ 9:15~9:45	★★★★☆	日下部	様々な動きの組み合わせを楽しむ少し慣れた方向けのショートクラスです。
深川筋トレ部 9:50~10:15	★★★★	日下部	1人で筋トレが苦手な方、大集合!! みんなでやればツラくない!?
ストレッチ 10:15~10:30	★	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。
練功十八法 10:45~11:00	★	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。
ラクラク健康体操 11:00~11:45	★	山本	全身の関節を動かしたり、筋肉を伸ばすストレッチをして体をスッキリさせましょう!!
練功十八法 13:00~13:15	★	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。
いきいき体操 13:15~14:15	★★	山本	日本の曲に合わせて、全身をバランス良く動かします。声を出し楽しく汗を流しましょう。
ボールでコアトレ 17:30~18:00	★★★★	田辺	バランスボールで体幹(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!
リラックスケア 18:00~18:30	★	田辺	グッズを使ってマッサージやストレッチで身体をほぐします。むくみ予防、疲労回復に効果的です。
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。		



★~★★★★の強度は、初めての方でも参加できるクラスです

★の数が多いほど運動強度が高くなります。

深川スポーツセンター トレーニング室