



12月23日(土) 祝日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
練功十八法 9:45~10:00	★	藤木	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。
 トレ室でメリークリスマスエアロ 10:00~10:30	★★	藤木	エアロビクスが初めての方でも安心して参加できるクラスです。
自重でBig3 10:35~11:00	★★★	藤木	体の中で大きな3つの筋肉(もも、背中、胸)をトレーニングします。
ストレッチ 11:00~11:15	★	藤木	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。
トナカイとシェイプシェイプサーキット  14:00~14:50	★★★★	佐藤	エアロビクスと筋力トレーニングを交互に行い全身をシェイプアップしましょう！！
上半身の筋膜リリース&ストレッチ 14:55~15:15	★	佐藤	筋膜のよじれを元の位置に戻し上半身の可動域を広げ身体の調子を整えます。
腹・塾 17:30~18:00	★★★	平林	気になるお腹まわりを集中してトレーニングします。
 グッズでマッサージ&ストレッチ 18:00~18:25	★	平林	グッズを使用してマッサージやストレッチで身体をほぐしてリラックスしましょう！！
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

※サンタの帽子、赤や緑や白のTシャツやズボンなどクリスマスっぽいカラーの服装大歓迎です。一緒に楽しみましょう！！

深川スポーツセンター トレーニング室