

11月3日（金）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 10:00~10:30	★★	栗本	はじめての方でも安心して楽しめるクラスです。リフレッシュに最適です！！
二の腕・お尻シェイプ 10:35~10:55	★★★★	栗本	気になる二の腕とお尻を集中して引き締めるトレーニングをします。
ストレッチ 11:00~11:15	★	栗本	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 14:00~14:45	★★	平林	「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。
セルフマッサージ&ストレッチ 14:50~15:20	★	平林	肩こり、腰痛の予防や血液循環の促進などを目的に、時間をかけて全身のストレッチやセルフマッサージをします。
ダイナマイトエアロ 18:30~19:30	★★★★★	日下部	エアロビクスに慣れた方向けのハードなクラスです。日頃のストレスを動いて爆発させましょう！！
ストレッチ 19:35~19:50	★	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。
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。

 ★~★★★★の強度は、初めての方でも参加できるクラスです