

1月2日・3日 (9:00~17:00迄)OPEN



お正月特別プログラム



月/日	プログラム名	強度	担当	内容
1/2 (火)	練功十八法 13:45~14:00	★	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。
	スッキリエアロ 14:00~14:40	★★★	日下部	年末年始、食べて！飲んで！寝て！なまった体を動かしてスッキリしませんか？初めての方でも安心して参加でき汗のかけるクラスです。
	じっくりストレッチ 14:45~15:15	★	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。
1/3 (水)	フレッシュ！フレッシュ！エアロ 10:00~10:40	★★★★	佐藤	シンプルな動きを中心に大きく動くことで、気持ちよく汗を流してリフレッシュさせましょう！！
	脚・塾 10:45~11:05	★★★	佐藤	気になる脚を集中してトレーニングします。
	ストレッチ 11:05~11:20	★	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。
からだチェック 9:00~16:00		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