

7月16日(月) 祝日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
ベーシックミドルエアロ 10:00~10:40	★★★★★	藤木	シンプルな動きで構成されたクラスです。軽く弾む動きもありシェイプアップしたい方におすすめです。
チューブで全身シェイプ 10:45~11:05	★★★★	藤木	ゴムチューブを使って大きい筋肉から小さい筋肉までしっかりシェイプアップできるプログラムです。
ストレッチポール 11:10~11:30	★	藤木	身体の歪みをストレッチポールを使用して改善！！心と体をリセットすることができます。
ボディー・スパイダートレーニング 14:00~14:45	★★	山本	「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。この機会にぜひ！！
ストレッチポール 14:50~15:10	★	山本	身体の歪みをストレッチポールを使用して改善！！心と体をリセットすることができます。
練功十八法 15:30~15:45	★	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 15:45~16:30	★	山本	椅子に座ってできる腰痛、膝痛、肩こり予防運動を行ないます。
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

