

# 11月23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	★★	藤木	はじめての方でも安心して参加できるクラスです。
くびれエクササイズ 10:35~10:55	★★★★	藤木	5分でくびれたお腹に！！「くびれ」を作るトレーニング方法を紹介します。
ストレッチポール20 11:00~11:20	★	藤木	「身体の歪み」を、ストレッチポールを使用して改善します！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	★★	平林	インナーマッスル、アウターマッスルを鍛えられる「ボディー・スパイダー」というマシンを使って楽しく全身をトレーニングしましょう。
ストレッチポール20 14:50~15:10	★	平林	「身体の歪み」を、ストレッチポールを使用して改善します！心と体をリセットすることができます。
秋の夜長にちょい長エアロ 18:00~19:00	★★★★★	日下部	60分間の慣れた方向けのエアロビクスのクラスです。一緒に汗をかいて秋の夜長を楽しく過ごしましょう！
ストレッチ 19:05~19:20	★	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 9:00~21:00	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