

1月8日（月） 祝日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
80年代POPSエアロ 10:00~10:45	★★★★	佐藤	80年代ミュージックで、ノリノリにカラダを動かしていきましょう！！
ストレッチ 10:50~11:05	★	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。
ボディー・スパイダートレーニング 13:30~14:15	★★	山本	「ボディー・スパイダー」というマシンや、バランスボール、バランス座布団など色々なグッズを使いながら全身のトレーニングをしませんか？
ストレッチポール 14:20~14:40	★	山本	「身体の歪み」をストレッチポールを使用して改善！！心と体をリセットさせましょう。
練功十八法 15:00~15:15	★	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 15:15~16:00	★	山本	椅子に座ってできるストレッチや膝痛、腰痛、肩こり予防運動などを紹介します。
マニアックトレーニング 17:30~18:15	★★★★	藤木	いつものトレーニングに細かなポイントをさらに加え、全身を攻めていきます！！
ストレッチ 18:15~18:30	★	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。
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。