

《ショートエクササイズ》

定員10~24名

R6年1月~

月	火	水	木	金	土	日
バランスボール 11:10~11:30	ストレッチ 11:10~11:30	ストレッチ ボール 11:10~11:30	ストレッチ 11:10~11:30	パラエ ティ-EX 11:10~11:30	バランスボール 11:10~11:30	ストレッチ ボール 11:10~11:30
ストレッチ ボール 16:40~17:00		バランスボール 16:40~17:00		ストレッチ 16:40~17:00		

レッスン名	強度	内容
ストレッチ	やさしい	筋肉を伸展させ、全身のコンディションを整え、怪我の予防や柔軟性の向上を図ります。肩こり、腰痛予防にも効果的です。
ストレッチ ボール	やさしい	ストレッチボールを使って、硬くなった体幹部分などの筋肉や関節を緩ませて、身体のアンバランスを改善し、肩こりや腰痛を予防します。
バランスボール	ふつう~強め	ボールを使用し、バランス感覚や体幹トレーニングなど様々な運動にチャレンジしましょう。
パラエティ-EX	やさしい ~少しきつめ	1. ミニボール 2. チューブ 3. バランスボール 4. 自重 5. ハーフボールを使ってトレーニング。いろいろな部位の筋力トレーニングやコンディショニングを行い、基礎代謝アップ、健康維持増進、太りにくいボディメイクを目指します。 ※内容は、ランダムとなっています。

		大人	シニア	
トレーニング ルーム券	専用券	400円	100円	
	回数券	4,000円	1,000円	
	定期券	1ヶ月	3,000円	1,200円
		3ヶ月	8,000円	3,250円
		6ヶ月	15,000円	6,000円

ショートエクササイズとは...

◆トレーニングルーム利用券で、どなたでも参加できるショートレッスンです。

※トレーニングルーム利用券でのマットルームエクササイズへの参加はできません。

~レッスンプログラム参加の方へのお願い~

- ・室内専用シューズ、スポーツウエア、汗拭きタオルをご用意ください。
- ・運動中は水分補給が必要です。水分補給用のドリンクをお持ち下さい。
- ・ストレッチマットや持ち物などでの場所取りはご遠慮ください。
(マットルーム入室は受付、着替えを済ませてからにしましょう。
受付前に入室する場合は、トレーニングルーム券が必要です)
- ・レッスンに関係のない物はマットルームに持ち込まないでください。
- ・怪我予防のためレッスン開始10分以降の入室はお断りいたします。
- ・エクササイズスペースは譲り合うようご協力をお願いいたします。
- ・体調が優れない時の参加は避けてください。
- ・妊娠している方の参加は、ご遠慮下さい。

☆受付☆

ショートエクササイズ
開始時刻になりましたら、
マットルームにお集まり
ください。

こちらからアクセス→

