

R4.12.01  
リニューアル

# スポーツ会館

## ショートタイムエクササイズ

◆トレーニングルーム利用券で参加できるショートレッスン(20分間)です。

### 【レッスンスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
ストレッチ	ストレッチ ボール	バランスボール	ストレッチ ボール	バランスボール	ストレッチ	バラエティ EX
11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:30
	バランスボール		ストレッチ		ストレッチ ボール	
	15:30~15:50		15:30~15:50		15:30~15:50	

- ★各プログラムの定員は10名です。バランスボールのみ8名。
- ★プログラム10分前よりトレーニング室内マッフルーム入口にて受付をいたします。  
(先着順)※電話での受付はできません。
- ★密にならないよう、参加者との距離を2m程度確保していただくようお願いします。
- ★使用した物品の消毒にご協力をお願いします。



### 【レッスン紹介】

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。
バラエティ EX	やさしい~強め	マット上で簡単なトレーニング、ストレッチを行い、楽しく汗を流しましょう!
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。

### 【レッスン参加費】

		大人	シニア
トレーニング 利用券	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	



### ~ご参加の皆さまへのお願い~

- 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。  
(マッフルーム入室は受付、着替えを済ませてからにしましょう)
- レッスンに関係のない物はマッフ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。
- 体調がすぐ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。



スポーツ会館

こちらからアクセス↑