

10月13日

(月・祝)



スポーツの日イベント

プログラム名	強度	定員	内容
リズムバランス 10:30~10:50	★★	25人	音楽に合わせて動きながら身体のバランスを調整します。 動きやすい身体に変化させましょう。
ストレッチ 11:00~11:20	★	25人	筋の緊張を緩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。
腹筋集中トレーニング 14:30~14:50	★★★	25人	体幹から腹直筋まで体の中心を整えて安定した体を作りましょう。
ストレッチポール 15:00~15:20	★	25人	ポールを使用し、関節の動きをスムーズにしてカラダの調子を整えます。

※ちょっとしたハロウィングッズを身に付けたり、カボチャや魔女の帽子をかぶったり、仮装もOK！何かを身につけ一緒に楽しみましょう！！

筋力番付 9:00~20:00	チェストプレス（上半身）とレッグエクステンション（下半身）の合計の重量を測定します。
からだチェック&運動相談 9:00~20:00	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。「結果表の見方がわからない」「どのような運動をすればよいのか分からない」「お腹をへこませたい」など気軽にご相談ください！！

★★★の強度は、初めての方でも安心して参加できるクラスで★の数が多ほど運動強度が高くなります

◆プログラムについて◆

★各プログラム参加の際には、トレーニング室利用料が必要です。

- ・プログラムの5分前からトレーニング室窓口にて受付します。
- ・定員を超えた場合はその場で抽選を行います。（電話での受付はできません）

※都合により変更になる場合がございます。



深川スポーツセンター トレーニング室