

# New! 深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

1月からプログラムが変更になります。

2020年1月4日～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～				ショートエアロ ★★★★☆ 9:30～10:00	練功十八法 ★ 9:45～10:00	練功十八法 ★ 9:45～10:00	練功十八法 ★ 9:45～10:00
ベーシックミドルエアロ ★★★★ 10:00～10:40	ボール&ストレッチ ★★★ 10:00～10:30	ミドルエアロ ★★★★★ 10:00～10:45	ボディシェイプ &ストレッチ ★★★ 10:05～10:30	エアロ① ★★ 10:00～10:30	エアロ② ★★★ 10:00～10:30	ミドルエアロ ★★★★★ 10:00～10:45	
ストレッチポール ★ 10:45～11:05	練功十八法 ★ 10:45～11:00	ストレッチ ★ 10:50～11:05	練功十八法 ★ 10:45～11:00	コアトレーニング ★★★ 10:35～10:50	ワンパーツ トレーニング ★★★ 10:35～10:55	ストレッチ ★ 10:50～11:05	
	ラクラク健康体操 ★ 11:00～11:45		ラクラク健康体操 ★ 11:00～11:45	ストレッチ ★ 10:55～11:10	ストレッチ ★ 11:00～11:15		
	練功十八法 ★ 13:00～13:15		練功十八法 ★ 13:00～13:15				
ウォームアップ ストレッチ ★ 14:00～14:15	いきいき体操 ★★ 13:15～14:15	エアロ① ★★ 14:00～14:30	いきいき体操 ★★ 13:15～14:15	ウォームアップ ストレッチ ★ 14:00～14:15	ウォームアップ ストレッチ ★ 14:00～14:15	エアロ① ★★ 14:00～14:30	
ボディ・スパイダー トレーニング ★★ 14:15～14:55		バランストレーニング ★★ 14:35～14:50		ボディ・スパイダー トレーニング ★★ 14:15～14:55	サーキット・パワー ★★★★☆ 14:15～15:00	コアトレーニング ★★★ 14:35～14:50	
ストレッチポール ★ 15:00～15:20		ストレッチ ★ 14:50～15:05	転ばぬ先のトレーニング (教室) ★ 15:00～16:30	ストレッチポール ★ 15:00～15:20	リラクスケア ★ 15:05～15:30	ストレッチ ★ 14:50～15:05	
練功十八法 ★ 15:30～15:45							
チェア体操 ★ 15:45～16:30						ボールで筋膜リリース &ストレッチ ★ 16:15～16:45	
	ワークアウト ★★★ 19:30～20:00	ボディメイクエアロ ★★★★★ 19:30～20:10	エアロ② ★★★ 19:30～20:00				
	ストレッチ ★ 20:05～20:20	ストレッチ ★ 20:15～20:30	ボールで筋膜リリース &ストレッチ ★ 20:05～20:35				

21:50迄

⇒時間・内容・プログラム名が変更したところです

※休館日は毎月第2・4月曜日です。祝日の場合はその翌日になります。

※毎月第2土曜日は無料公開日になります。(区内在住・在勤・在学者対象)

※祝日は特別プログラムになります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

※トレーニングウェア・室内シューズをお持ちください。

江東区深川スポーツセンター 03-3820-5881

# プログラム紹介

## <リラククス系>

プログラム名	強度	時間	内 容
ストレッチ	★	15分	筋の緊張をゆるめ身体をリラククスさせることにより全身の調子を整えます。
ウォームアップストレッチ	★	15分	ケガの防止、パフォーマンス向上効果が期待できます。これから体を動かす方におすすめのストレッチです。
リラククスケア	★	25分	グッズを使ってマッサージやストレッチで身体をほぐします。むくみ予防、疲労回復、リラククスしたい方におすすめです。
ストレッチポール	★	20分	「身体の歪み」を、ストレッチポールを使用して改善！！心と体をリセットすることができます。
ポールで筋膜リリース&ストレッチ	★	30分	ストレッチポールを使用して、筋膜リリースや歪みの改善をおこなうクラスです。心身ともにリラククスできます。

## <からだほぐし系>

プログラム名	強度	時間	内 容
練功十八法・前段	★	15分	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。
転ばぬ先のトレーニング(教室)	★	90分	60歳以上の方を対象とした登録制の教室です。いつまでも元気に動ける身体を保つための運動方法を紹介します。
チェア体操	★	45分	椅子に座ってできるストレッチや転倒、膝痛、腰痛、肩こりなどの予防運動をおこないます。
ラクラク健康体操	★	45分	簡単な全身運動と筋力低下を防ぐ為のトレーニングをします。初めての方でも安心して参加できます。
いきいき体操	★★	60分	日本の曲に合わせて全身をバランスよく動かした後は、転倒や膝痛・腰痛予防を目的に筋力トレーニングをおこないます。

## <筋力系>

プログラム名	強度	時間	内 容
バランストレーニング	★★	15分	運動グッズを使用し衰えがちなバランス能力の向上を図ります。動きやすい身体づくりを目指します。
ボディー・スパイダートレーニング	★★	40分	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す。
コアトレーニング	★★★	15分	体幹(コア)を集中してトレーニングします。姿勢やポッコリお腹の気になる方におすすめです。
ワンパートトレーニング	★★★	20分	週ごとに全身のパーツを変えて短時間で集中してエクササイズします。
ボディシェイプ&ストレッチ	★★★	25分	エクササイズグッズを使用し引き締まったボディーラインを目指します。その後はストレッチで疲労回復！！
ボール&ストレッチ	★★★	30分	バランスボールの特性を生かしたトレーニングとストレッチのクラスです。
ワークアウト	★★★	30分	上半身、下半身、体幹を自体重やグッズを使いながら繰り返し筋力トレーニングを行うプログラムです。

## <有酸素系>

プログラム名	強度・難度	時間	内 容
エアロ①	★★	30分	はじめての方でも安心して参加のできるやさしいクラスです。
エアロ②	★★★	30分	やさしい動きから弾む動きまで、気持ちよく汗のかけるクラスです。
ベーシックミドルエアロ	★★★★	40分	シンプルな動きで構成されたクラスです。軽く弾む動きもありシェイプアップしたい方におすすめです。
ショートエアロ	★★★★☆	30分	様々な動きの組み合わせを楽しむショートクラスです。少し慣れてきた方におすすめです。
ボディメイクエアロ	★★★★☆	40分	エアロビクスと筋力トレーニングの特性をいかして効率良くボディメイクするプログラムです
サーキットパワー	★★★★☆	45分	音楽に合わせて心肺持久力強化と筋力トレーニングを交互に行うことで、全身をシェイプアップすることができます。
ミドルエアロ	★★★★★	45分	様々な動きの組み合わせを楽しむクラスです。脂肪燃焼と体力を向上させることができます。