

# 3月21日(木) 祝日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
ダンスエアロ 9:30~10:10	★★★★☆	佐藤	ダンス要素を入れたエアロビクスで楽しく汗をかいていきましょう！脂肪燃焼と体力を向上させることができます。
ストレッチ 10:15~10:30	★	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。
練功十八法 10:45~11:00	★	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。
ラクラク健康体操 11:00~11:45	★	山本	関節を動かすことで全身をほぐす体操を行ないます。肩こり・腰痛予防におすすめです。
ビギナーズエアロ 14:00~14:30	★★	田辺	はじめての方でも安心して参加できるクラスです。
コアトレーニング 14:35~14:50	★★★	田辺	体幹（コア）を集中してトレーニングする事で、姿勢を改善し動きやすい身体づくりを目指します。
ストレッチ 14:50~15:05	★	田辺	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 9:00~21:00	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。		

★の数が多いほど運動強度が高くなります。

 ★~★★★★の強度は、初めての方でも参加できるクラスです