

7月15日(月) 祝日プログラム



プログラム名	強度	担当	内容
ベーシックミドルエアロ 10:00~10:40	★★★★	佐藤	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。
下半身シェイプ 10:45~11:05	★★★	佐藤	気になる下半身をシェイプアップさせるクラスです。 キュッと引き締まったお尻と脚を目指しましょう!!
ストレッチ 11:05~11:20	★	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。
サマーくびれアップ塾 14:00~14:30	★★★	佐藤	気になるお腹まわり・・・夏に向けて“くびれ”を作っていきましょう!
ストレッチポール 14:35~15:05	★	山本	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。心身ともにリラックスできます。
練功十八法 15:30~15:45	★	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。
チェア体操 15:45~16:30	★	山本	椅子に座ってできる腰痛、肩こり解消ストレッチなどを紹介します。 気軽にご参加ください。
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。		

 ★~★★★★の強度は、初めての方でも参加できるクラスです

★の数が多いほど運動強度が高くなります。

深川スポーツセンター トレーニング室