

# New !

## 深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

2019. 4. 1～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～		ショートエアロ ★★★★★ 9:30～10:00		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
	ベーシックミドルエアロ ★★★★ 10:00～10:40	ボディシェイプ &ストレッチ ★★★ 10:05～10:30	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	ベーシックエアロ ★★★ 10:00～10:40	ベーシックミドルエアロ ★★★★ 10:00～10:40	ミドルエアロ ★★★★★ 10:00～10:45
	バランストレーニング ★★ 10:45～11:00	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 ★★★ 10:45～11:00	ストレッチ ★ 10:45～11:00	ストレッチ ★ 10:50～11:05
	ストレッチポール ★ 11:05～11:25	ラクラク健康体操 ★ 11:00～11:45		ラクラク健康体操 ★ 11:00～11:45	ストレッチポール ★ 11:05～11:25		
		練功十八法 ★ 13:00～13:15		練功十八法 ★ 13:00～13:15			
	ボディー・スパイダー トレーニング ★★ 14:00～14:45	いきいき体操 ★★ 13:15～14:15	ベーシック ショートエアロ ★★★★★ 14:00～14:30	いきいき体操 ★★ 13:15～14:15	ボディー・スパイダー トレーニング ★★ 14:00～14:45	サーキット・パワー ★★★★★ 14:00～14:45	ビギナーズエアロ ★★ 14:00～14:30
	ストレッチポール ★ 14:50～15:10		バランストレーニング ★★ 14:35～14:50	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 ★ 14:50～15:10	ストレッチ ★ 14:50～15:05	コアトレーニング ★★★ 14:35～14:50
	練功十八法 ★ 15:30～15:45		ストレッチ ★ 14:50～15:05				ストレッチ ★ 14:50～15:05
	チェア体操 ★ 15:45～16:30	ビギナーズエアロ ★★ 19:30～20:00	ボディメイクエアロ ★★★★★ 19:30～20:10	ベーシックエアロ ★★★ 19:30～20:10	ビギナーズエアロ ★★ 19:30～20:00	バランス&コアトレーニング ★★★ 16:00～16:30	ストレッチポール30 ★ 16:15～16:45
		ストレッチ ★ 20:05～20:20	ストレッチ ★ 20:15～20:30	ストレッチポール30 ★ 20:15～20:45	コアトレーニング ★★★ 20:05～20:20	リラックスケア ★ 16:35～17:00	
					ストレッチ ★ 20:20～20:35		

21:50迄

⇒時間・内容・プログラム名が変更、追加したところで

※トレーニングウェア・室内履きをお持ちください。  
 ※毎月第2土曜日は、区内在住・在勤・在学の方の無料公開日です。(区外の方は御利用いただけません)  
 ※休館日は、毎月第2・4月曜日です。(祝・休日の場合は翌日になります)  
 ※祝・休日は特別プログラムとなります。詳細についてはお問い合わせください。  
 江東区深川スポーツセンター 03-3820-5881

# プログラム紹介

## <リラックス系>

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ックスさせることにより全身の調子を整えます。
リラックスケア	★	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、リラッ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。
ストレッチポール30	★	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。心身ともにリラックスできます。

## <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
ボディー・スパイダートレーニング	★★	45分	インナーマッスル、アウト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。
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。
バランス&コアトレーニング	★★★	30分	ボディー・スパイダーというマシンを中心に動的バランス能力や体幹(コア)を鍛え、動きやすい身体づくりを目指します。
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。
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！！

## <有酸素系>

プログラム名	強度	時間	内 容
ビギナーズエアロ	★★	30分	はじめての方でも安心して参加できるクラスです。
ベーシックエアロ	★★★	40分	シンプルな動きで構成されたクラスです。メタボリック解消にも適しており、複雑な動きが苦手な方でも安心です。
ベーシックショートエアロ	★★★☆	30分	ベーシックエアロに慣れてきた方向けのクラスです。少しずつ色々な動きにチャレンジしてみませんか？
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。