

11月18日(水)より

亀戸スポーツセンター

臨時ショートエクササイズ

	月	火	水	木	金	土	日
午前			<p>脳トレ&ストレッチ 9:05 ~ 9:20</p> <p>ポール DE リラックス 9:40 ~ 10:00 佐藤(美)</p> <p>リズム DE トレーニング 10:20 ~ 10:40 佐藤(美)</p>	<p>筋トレ&ストレッチ 9:05 ~ 9:20</p> <p>首・肩こり&腰痛予防体操 9:40 ~ 10:00 佐藤(美)</p>	<p>マスクは必ず着用をお願い致します。</p> <p>定員は15名とさせていただきます。 5分前までに集合してください。 定員を超えた場合は その場で抽選となります。</p> <p>開始時間過ぎてからの 途中参加は出来ません。</p> <p>祝日はお休みとなります。</p>		
	午後		<p>ポール DE トレーニング 13:10 ~ 13:30 佐藤(美)</p> <p>パンチ DE トレーニング 13:50 ~ 14:10 佐藤(美)</p>	<p>リズム DE トレーニング 13:10 ~ 13:30 佐藤(美)</p> <p>ボディメイク トレーニング 13:50 ~ 14:10 佐藤(美)</p>			

教室名	内容	強度
脳トレ&ストレッチ	基本的なストレッチと共に脳トレも交えて行います。	★
筋トレ&ストレッチ	基本的なストレッチと共に筋トレも交えて行います。	★
リズム DE トレーニング	素早く音やリズムに反応して動くトレーニングで脳の活性化にもつながります。	★★
ロコモ予防体操	足・腰を鍛えていつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを目的とします。	★★
ポール DE リラックス	ストレッチポールを使い、体の歪みを矯正・体のリラックスを目的とします。	★
ポール DE トレーニング	ストレッチポールを使い、低強度の筋トレを行ないます。	★★
首・肩こり& 腰痛予防体操	首・肩こり、腰痛予防を目的としたストレッチやトレーニングを行ないます。	★★
ボディメイク トレーニング	筋トレとストレッチを組み合わせるメリハリのあるしなやかな体づくりを目指します。	★★★
パンチ DE トレーニング	ボクシングの動きを取り入れてトレーニングを行ないます。	★★★★