

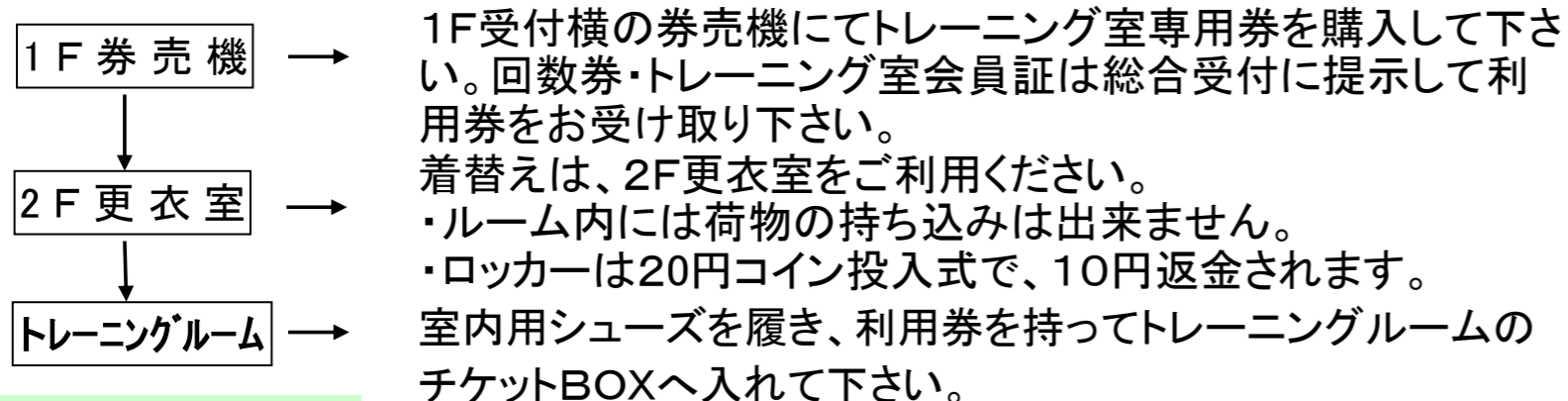
令和元年度 ショートタイムエクササイズ

日	月	火	水	木	金	土	
整理券		整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20 (20分間)	練功十八法& ストレッチ 10:00~10:30 (30分間)	ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20 (20分間)	
	●体育室	整理券	整理券		整理券		
	エアロビクス ① 10:45~11:30 (45分間)	姿勢・バランス 改善 10:30~10:50 (20分間)	おまかせ エクササイズ 10:30~10:50 (20分間)		エアロビクス ② 10:45~11:30 (45分間)	ストレッチ ポール 10:30~10:50 (20分間)	
	●体育室	頭の体操 ステップ 11:00~11:20 (20分間)		●体育室			
	ストレッチ エクササイズ 11:35~11:55 (20分間)			ストレッチ エクササイズ 11:35~11:55 (20分間)	●体育室		
整理券 NEW	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	NEW	
ストレッチ エクササイズ 14:00~14:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 14:00~14:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 14:00~14:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 14:00~14:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 14:00~14:20 (20分間)	ストレッチ エクササイズ 14:00~14:20 (20分間)	おまかせ エクササイズ 14:00~14:20 (20分間)	
	NEW						
	かんたん リズム体操 15:00~15:20 (20分間)	はじめて ピラティス 15:00~15:45 (45分間)	エアロビクス ② 15:00~15:45 (45分間)	筋トレ シェイプUP 15:00~15:20 (20分間)	ストレッチ ポール 15:00~15:20 (20分間)		
<p>★初めて参加される方は問診を受けて下さい。</p> <p>★参加希望者が多数のクラスは、先着順に整理券をお配りします。 (整理券は開始1時間前から配布します。)</p> <p>★体調の優れない方には参加をご遠慮いただく場合がございます。</p> <p>★祝日は、日曜日のプログラムを行います。</p> <p>★江東スポーツデー(第2土曜日)は、ショートタイムエクササイズは行いません。</p> <p>★はじめてヨガは、センターの行事。イベントで休講になる場合がございます。詳しくはトレーナーまで</p>		★3階で実施 ※教室休講中は 体育室で実施	●体育室				
			ストレッチ エクササイズ 15:50~16:10 (20分間)	●体育室			
			ストレッチ ポール 19:00~19:20 (20分間)	鍛えよう体幹 エクササイズ 19:00~19:20 (20分間)	おまかせ エクササイズ 19:00~19:20 (20分間)	やってみよう 筋膜リリース 19:00~19:20 (20分間)	はじめて ヨガ 18:00~18:45 (45分間)
			エアロビクス ① 19:40~20:25 (45分間)	●体育室	ZUMBA® 19:40~20:25 (45分間)	●体育室	★3階で実施 当月の開催日は ジム内に掲示 しています。
		ストレッチ エクササイズ 20:30~20:50 (20分間)		●体育館			
		●体育室		ストレッチ エクササイズ 20:30~20:50 (20分間)	●体育館		
						●印は体育室で行ないます。	
						※内容については裏面をご覧ください。	

	強 度	定 員	内 容
ストレッチ エクササイズ	★	12名	柔軟性を高め、全身のリラクゼーション効果を高めます。いろいろな種類のストレッチを行います。 ※体育館で行う際の定員は40名です。
ストレッチポール	★	10名	ストレッチポールを使って体の緊張をゆるめ、全身の歪みからくる腰痛などの改善・予防をおこないます。
練功十八法& ストレッチ	★	40名	練功法(中国の気功体操)で身体の内・外側の機能や障害を改善・予防します。後半はストレッチを行います。
筋トレ シェイプup	★	12名	気になる部位を集中的にトレーニング!みんなでやれば楽しく出来るはず!?
姿勢・バランス 改善	★ ~★★	12名	ハーフポールやミニボールなどの道具を使用して姿勢の改善やバランス能力を向上させる運動を行います。
頭の体操 ステップ	★ ~★★	12名	4×10マスのシートを使用したステップや音楽を使用して頭の体操をします。難解な頭の体操を解いていきましょう。
おまかせ エクササイズ	★ ~★★	12名	自重負荷・ミニボール・バランスボール・ストレッチポールなど。何をするかはその日のトレーナー次第。
鍛えよう体幹 エクササイズ	★ ~★★	12名	正しい姿勢を保つためのコア(体幹)トレーニングを、自重負荷や道具を使用して体の内側から引き締めていくエクササイズです。
かんたん リズム体操	★ ~★★	12名	リズムに合わせて体を楽しく動かします。初めての方でも大丈夫♪お気軽にご参加ください。
やってみよう 筋膜リリース	★ ~★★	12名	筋膜を繊維に沿ってほぐすことで効果的に緩めることができます。身体の「痛み」「ゆがみ」をリリースしていきましょう。
はじめて ヨガ	★	40名	ヨガの呼吸や基本のポーズを学ぶクラスです。身体の硬い方でも大丈夫!お気軽にご参加ください。
はじめて ピラティス	★★ ~★★★	40名	呼吸や身体の動きとインナーマッスルを常に意識し、コアの筋肉を鍛えます。身体のバランスを整え脂肪をシェイプ!キレイな身体づくりにお役立て下さい。
エアロビクス①	初心者 初級者	40名	マーチやステップが中心のローインパクトを習得できる初めての方でも気軽に参加できるクラスです。
エアロビクス②	初級者~	40名	エアロビクスに慣れてきた方を対象としたベーシックエアロビクスをおこないます。
ZUMBA®	初級者~	40名	ラテン音楽をはじめ、世界中の音楽に合わせて楽しく踊れるダンスエクササイズです。

トレーニングルーム利用案内

初回利用の手順



ご利用にあたって

① 利用対象

- ・中学生を除く15歳以上

② 利用上の注意点

- ・食べ物は持ち込みできません。飲料はペットボトル等でご利用できます。
 - ・酒気帯びの状態、お子様連れでのご利用はできません。
 - ・その他、指導員の指示に従って下さい。
- ※体調が優れない場合は、ご利用を避けてください。
事故や怪我につきましては責任を負えません。
※医師から運動を制限されている方や、妊娠またはその可能性のある方は
ショートタイムエクササイズへの参加はできません。

③ 持ち物

- ・室内専用トレーニングシューズ。スポーツウエア。汗ふきタオルをご用意ください。
(スカート・ジーンズ・土足・裸足・革靴・サンダル等ではご利用できません。)

一回券	400円
トレーニング室	{ 1ヶ月 3,000円 3ヶ月 8,000円 6ヶ月 15,000円
会員証	
回数券	

- 障害者の方は、減額制度があります。詳細は総合受付にお問い合わせください。

