

# ショートエクササイズ

(令和6年1月～)



ショートエクササイズは、トレーニング利用券・体育館回数券・定期券（プール定期券除く）でご参加いただける、当トレーニング室スタッフによる20分程度のショートレッスンです。エクササイズの日程・内容は以下のとおりです。ご参加お待ちしております！

	日	月	火	水	木	金	土
午前	ストレッチ エクササイズ 10:00～10:20	ストレッチ エクササイズ 10:00～10:20	ストレッチ ポール 10:00～10:20	ストレッチ ポール 10:00～10:20	ストレッチ エクササイズ 10:00～10:20	ストレッチ エクササイズ 10:00～10:20	ストレッチ ポール 10:00～10:20
			筋トレ シェイプアップ 11:00～11:20		ストレッチ ポール 11:00～11:20	チェア エクササイズ 11:00～11:20	
午後			ストレッチ エクササイズ 15:00～15:20	筋トレ シェイプアップ 15:00～15:20	ストレッチ ポール 15:00～15:20	ストレッチ ポール 15:30～15:50	
夜間			ストレッチ ポール 19:00～19:20	ストレッチ エクササイズ 19:00～19:20	筋トレ シェイプアップ 19:00～19:20	ストレッチ ポール 19:00～19:20	ストレッチ エクササイズ 19:00～19:20

エクササイズ	内 容
ストレッチエクササイズ	様々なストレッチを行い柔軟性を高め、全身のリラクゼーション効果を高めます。
ストレッチポール	ストレッチポールを使い身体の緊張をゆるめ、全身の歪みからくる腰痛改善・予防を行います。
チェアエクササイズ	イスを使い筋力トレーニングやバランストレーニングで身体調整を行います。
筋トレシェイプアップ	気になる部位を、自重やツールを使い集中的にトレーニングします。

※エクササイズ開始時刻の1時間前より、トレーニング室にて整理券を配布します。  
開催場所は3階フロアです。

※大会等利用状況により中止となる場合があります。

※開催日が祝日の場合は日曜日と同様です。

※医師から運動制限をされてる方や、妊娠またはその可能性がある方はご参加できません。

※スカートや伸縮性の無い服装でのご参加はできません。

※その他、スタッフの指示に従ってください。

## 申込方法（定員20名）

トレーニング室にて整理券を受取り、開始時刻までに3階フロアへお集まりください。（エクササイズ開始時刻10分前より入場可）

## <お知らせ>

これまで江東スポーツデー（第2土曜日）はエクササイズを中止していましたが、令和6年1月より通常どおり実施いたします。

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社  
Koto City Health & Sports Foundation

東砂スポーツセンター

KOTO city TOKYO  
スポーツ＆健康の未来を創る