

ショートエクササイズ

(令和6年5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 15:30～15:50 | 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）

<時間変更のお知らせ>

会場都合のため、水曜開催の「筋トレシェイプアップ」は令和6年5月より15時30分開始に変更させていただきます。

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
スポーツと健康の未来を創る