

祝日用特別レッスン

令和7年11月23日(日)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:20	ストレッチ	トレーナー	初級	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30～11:10	昭和歌謡	黒川	初級	昭和歌謡を使って簡単な振り付けを踊ります。
11:30～12:00	マシン講習会	トレーナー	初級	筋力トレーニングや有酸素運動をマシンを使用してやってみたいけど・・・使い方が分からない！トレーナーに聞きづらい・・・という方に毎月部位を決めてマシンの説明会を実施します。
14:20～15:00	マッスルパンプ&漢のエアロ+ α	大西	初級	自体重や道具を使用した筋力トレーニングと基本のステップを中心としたエアロビクスを行う「男性インストラクター」のレッスンです！ +αは当日のお楽しみです。
15:10～15:30	ポールストレッチ	トレーナー	初級	ストレッチポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動を行います。

※祝日が日曜日と重なった場合、「振替休日」のレッスンを「祝日用特別レッスン」に変更することがあります。

運動レベル

- 初級

初心者や運動経験が少ない方たちを対象とし、動作や負荷は比較的軽めで、スピードもゆっくりとしたレッスンです。
- 中級

一定の運動経験がある方たちを対象とし、動作や負荷は中程度から高めで、スピードも速めになることがあるレッスンです。

健康センタートレーニングルーム