

祝日用特別レッスン

令和7年11月24日(月)

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	ちょこっとパワーヨガ	杉田	中級	ヨーガに筋力トレーニング的要素を加え、身体をほぐしながら、美しく引き締めていきます。
14:00～14:40	筋膜＆リズム	トレーナー	初級	筋膜の硬直や癒着を開放して、筋肉や関節の柔軟性を高め、音楽に合わせて体を動かします。
14:50～15:10	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