

祝日用特別レッスン

令和7年9月23日(火)

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	腰痛改善ピラティス	黒川	初級	ピラティスの動作、身体ストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化を行い、腰痛改善を目的にしたレッスンです。
14:00～14:40	のんたんといっしょ 心肺機能改善エアロビクス	のんたん	初～中級	テーマは`長く動き続ける`動きの順番を覚え ないリニア形式で、メインパートの20分間ひた すら動き続けます。ハイインパクトも入ります。 自主的に休むは可。ご自身なりに長く動き続 け、心肺機能の改善を目指しましょう。
14:50～15:10	ストレッチポール	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(ベー シック7)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