

祝日用特別レッスン

令和7年8月11日(月)

山の日

| 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 | 筋膜リリース ロングバージョン | 大河原   | 初級    | ポールを使用して、癒着した筋膜をリリースすることでの全身の動きを軽く、スムーズにします。                 |
| 13:30～14:10 | バランスコーディネーション   | 村上    | 初級    | ストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に取り入れ、音楽に合わせて全身運動を行い、体を整えていくクラスです。 |
| 14:20～15:00 | ZUMBA           | 村上    | 中級    | ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃烧のためのプログラムです。世界中の様々な音楽に併せて楽しく体を動かしましょう！   |

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