

祝日用特別レッスン

令和7年9月15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	ヨガ	杉田	中級	ヨガの基本である呼吸をより意識的に行い、ヨガ本来の良さを体感できます。また、バリエーション豊かに様々なポーズを取り入れたクラスです。
14:30～15:10	かんたんエアロ	十川	初級	エアロビクス入門のクラスです。基本のステップを中心とした動きで構成され、体力に自信の無い方でも安心してご参加いただけるクラスです。
15:20～15:40	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