

祝日用特別レッスン

令和7年4月29日(火)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:40	シェイプアップボクシング	佐々木	中級	軽快な音楽に乗り、ボクシングの動きで、楽しくストレス発散出来るレッスンです。今回も、グローブをはめて、サンドバックを打ち込む時間もあります。
11:00～11:40	寝たまんまヨガ	佐々木	初級	体のほぐしやストレッチを入れながら全ポーズ寝たままで行い、のんびりとリラクゼーションしながら、心身を整えるヨガです。
13:00～13:40	タオルエクササイズ	黒川	中級	お家でもできるタオルを使った簡単ストレッチ、エクササイズです。フェイスタオルをお持ちください。
13:50～14:10	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