

祝日用特別レッスン

令和7年5月3日(土)

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	バランスコーディネーション®	佐野	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。
11:20～12:00	かんたんエアロ	佐野	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。
13:30～14:10	呼吸筋体操と座位冥想	福島	初級	呼吸筋を活性させる体操をした後、座位での瞑想を10分程度し、物事の本質を見る能力を高めていきます。
14:30～15:10	のんたんといっしょ ベーシック有酸素エクササイズ	のんたん	中級	シンプルな動きで構成され、ジャンプ動作も含まれたレッスンです。心肺機能向上や脂肪燃焼の為に有酸素運動効果を重視した内容です。

※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