

祝日用特別レッスン

令和7年5月4日(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	ZUMBA®	黒川	中級	ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のためのプログラムです。世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！
14:00～14:20	エクササイズボールコンディショニング	大西	初級	エクササイズボールを使用して、筋力トレーニングやストレッチ等を行い、体のコンディショニングを整えるクラスです。
14:30～15:10	かんたんメンズエアロ	大西	初級	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	大西	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