

祝日用特別レッスン

令和7年5月6日(火)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
9:30~10:10	モーニングピラティス	黒川	中級	ピラティスの動作、身体ストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化を目的としたエクササイズを行うレッスンです。
10:20~11:00	DISCOフィーバー	佐々木	中級	1980年代の懐かしいディスコソングに合わせて、一曲ずつオリジナルの振り付けダンスを楽しむレッスンです♪初心者の方、体力に自信のない方でも大丈夫です。
11:20~12:00	貯筋エクササイズ	佐々木	中級	音楽に合わせて様々な全身運動を行い、美しいからだづくりのために筋力トレーニングを中心に、楽しく・わかりやすくエクササイズすることが出来るレッスンです。道具は当日のお楽しみです。
13:30~13:50	マッスルパンプ	トレーナー	初級	自重トレーニングで全身を鍛えます。
14:00~14:30	リズム体操	鎌倉	初級	音楽に合わせて体を動かします。初めての方も気軽に参加できるレッスンです。

※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