

祝日用特別レッスン

令和8年3月20日(金)

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	ZEROエアロ	鎌倉くん	初級	基本のステップを中心とした動きで構成され、繰り返し動作が多いのが特徴です。ZEROはレベルを表していて、初心者の方でもご参加いただけます。
11:20～11:40	ポールストレッチ	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を行います。
13:30～14:10	ZUMBA®	津本	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併せて楽しく体を動かしましょう！
14:30～15:10	太極舞	十川	中級	中国の伝統武術や民族舞踊をおもむきのある音楽にあわせて踊っていきます。心身ともにリフレッシュ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