

祝日用特別レッスン

令和8年2月11日(水・祝)

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	バレトン	十川	中級	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、身体の筋肉を整え、体感を鍛えながら柔軟性の向上も期待できるレッスンです。
14:00～14:40	のんたんといっしょ 弾まないエアロビクス	のんたん	初級	かんたんな動きでローインパクトのみの構成です。シンプルにしっかり動きたい方にお勧めです。
14:50～15:30	のんたんといっしょ 弾みっぱなしエアロビクス	のんたん	中級	メインパートは全てハイインパクトの構成です。きつい時はご自身でローインパクトに変えてOKです。やれるところまでチャレンジしてみましょう。

※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