

祝日用特別レッスン

令和8年2月23日(月・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	ハートを感じるバレンタインエア ロ	佐野	初級	エアロビクス入門クラスです。基本のステップを中心にローインパクト(衝撃の少ない)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の “バレンタイン” バージョンです。
11:20～12:00	シェイプアップヨガ	佐野	中級	様々なヨガのポーズを取り入れながら身体の引き締めを狙ったクラスです。
13:40～14:20	ビューティウォーキングレッスン	村上	初級	美しい姿勢で歩くため、身体の使い方や意識、動かし方のレッスンを行います。
14:30～15:10	ZUMBA®	村上	中級	ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃烧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！

※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