

2026年 10月12日(月・祝) スポーツの日イベント



プログラム名	強度	定員	内容
リズムバランス 10:30~10:50	★★	25人	音楽に合わせて動きながら身体のバランスを調整します。 動きやすい身体に変化させましょう。
ストレッチ 11:00~11:20	★	25人	筋の緊張を緩め全身をリラックスさせることにより、疲れを解消し体調を整えます。
肩甲骨すっきりコンディショニング 14:30~14:50	★★	25人	肩周りをほぐしながら肩甲骨をゆっくり動かします。
ストレッチポール 15:00~15:20	★	25人	ポールを使用し、関節の動きをスムーズにしてカラダの調子を整えます。

※ちょっとしたハロウィングッズを身に付けたり、カボチャや魔女の帽子をかぶったり、仮装もOK！何かを身につけ一緒に楽しみましょう！！

筋力番付 9:00~20:00	チェストプレス(上半身)とレッグエクステンション(下半身)の合計重量を測定します。
からだチェック&運動相談 9:00~20:00	InBody(高精度体組成計)で体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、体水分量、たんぱく質、ミネラル量、基礎代謝量、BMI、1日の摂取エネルギー量の目安などが測定できます。「結果表の見方がわからない」「どのような運動をすればよいのか分からない」「お腹をへこませたい」など気軽にご相談ください！！

- ①プログラムの5分前からトレーニング室、窓口にて受付をします。
※定員を超えた場合はその場で抽選を行います。※電話での受付はできません。
- ②各プログラム参加の際には、トレーニング室利用料が必要です。
- ③都合により変更になる場合があります。

★の数が多いほど運動強度が高くなります

深川スポーツセンター 03-3820-5881

