

祝日用特別レッスン

令和8年4月29日(水)

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、体の筋肉を整え、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できるレッスンです。
11:20~11:40	ポールストレッチ	トレーナー	初級	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(ベーシック7)を行います。
14:00~14:40	のんたんといっしょ めっちゃかたんエアロ	のんたん	初級	シンプルで弾まない動きの構成です。初級者向けですが、中・上級者も基本的な動作を楽しんでください。
14:50~15:30	のんたんといっしょ めっちゃしんどいエアロ	のんたん	中級	弾む動き多めの構成です。運動強度を求めるかた向けですが、ご自身なりに易しい動きへ変換しながらのご参加もOK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