

祝日用特別レッスン

令和8年8月11日(火)

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	筋膜＆コアトレ	トレーナー	初級	筋膜の硬直や癒着を開放して、筋肉や関節の柔軟性を高めながら、体幹の筋肉(コア)を鍛えて、姿勢改善・腰痛・肩こり予防などを目的としたレッスンです。
14:00～14:40	のんたんといっしょ ゆるいエアロ界限	のんたん	初級	かんたんで弾まないエアロをお好みの方、お集まりください。
14:50～15:30	のんたんといっしょ はげしいエアロ界限	のんたん	中級	弾む動作多めです。運動量をお求めの方、お集まりください。猛暑の疲労で想像よりきつい時はゆるい動作に変換してお楽しみください。

※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