祝日用特別レッスン

令和8年11月23日(月)

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	ゆだねるリラックスヨガ	佐野	初級	ヨガの基本である呼吸を意識的に行いながら、リラックスメインに心身を整えていくレッスンです。
11:20～12:00	ひろがるバランスヨガ	佐野	中級	バランスを保つヨガポーズをいくつか取り入れながら心身を整えていきます。
13:30～14:10	ZEROエアロ	鎌倉さん	初級	基本のステップを中心とした動きで構成され、繰り返し動作が多いのが特徴です。ZEROはレベルを表していて、初心者の方でもご参加いただけます。
14:20～14:40	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を行います。

※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

〇初級　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。

〇中級　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