



ショートエクササイズは、トレーニング利用券・体育館回数券・定期券（プール定期券除く）でご参加いただける、当トレーニング室スタッフによる20分程度のショートレッスンです。エクササイズの日程・内容は以下のとおりです。ご参加お待ちしております！

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------|---|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 午前 | 種目変更 | NEW 頭の体操 ステップ 10:00～10:20 | ストレッチ ポール 10:00～10:20 | ストレッチ エクササイズ 10:00～10:20 | ストレッチ ポール 10:00～10:20 | ストレッチ エクササイズ 10:00～10:20 | |
| | | バランスボール 11:30～11:50 | | 筋トレ シェイプアップ 11:00～11:20 | ストレッチ ポール 11:00～11:20 | | チェア エクササイズ 11:00～11:20 |
| 午後 | | | ストレッチ エクササイズ 15:00～15:20 | 筋トレ シェイプアップ 15:30～15:50 | ストレッチ ポール 15:00～15:20 | | |
| 夜間 | | | バランスボール 19:00～19:20 | ストレッチ エクササイズ 19:00～19:20 | 筋トレ シェイプアップ 19:00～19:20 | ストレッチ ポール 19:00～19:20 | ストレッチ エクササイズ 19:00～19:20 |

午前種目入替え

| エクササイズ（定員） | 内容 |
|-----------------------------|---|
| ストレッチエクササイズ（25名） | 様々なストレッチを行い柔軟性を高め、全身のリラクゼーション効果を高めます。 |
| ストレッチポール（25名） | ストレッチポールを使い身体の緊張をゆるめ、全身の歪みからくる腰痛改善・予防を行います。 |
| チェアエクササイズ（20名） | イスを使い筋力トレーニングやバランストレーニングで身体調整を行います。 |
| 筋トレシェイプアップ（20名） | 気になる部位を、自重やツールを使用し集中的にトレーニングします。 |
| バランスボール（10名） | バランスボールを使い、バランス能力の維持向上を目指します。（室内履きが必要です） |
| NEW 頭の体操ステップ（15名） | 4×10マスのシートを使用して、頭の体操をします。（室内履きが必要です） |

※エクササイズ開始時刻の1時間前より、トレーニング室にて整理券を配布します。
開催場所は3階フロアです。

- ※大会等利用状況により中止となる場合があります。
- ※開催日が祝日の場合は日曜日と同様です。
- ※医師から運動制限をされてる方はご参加できません。
- ※スカートや伸縮性の無い服装でのご参加はできません。
- ※その他、スタッフの指示に従ってください。

申込方法

トレーニング室にて整理券を受取り、開始時刻までに3階フロアへお集まりください。（エクササイズ開始時刻10分前より入場可）

