祝日用特別レッスン

令和8年11月3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	簡単！タオルでピラティス	黒川	初級	お家でできるフェイスタオルを使ったピラティスをご紹介いたします。 ※フェイスタオルをご用意ください。
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を行います。
13:00～13:40	スリラーダンスを踊ってみよう！	カズケル	初級～中級	再ブレイク中のマイケルジャクソンのダンスを簡単に踊りやすくアレンジしました。 ゾンビコスプレも大歓迎（笑）
14:00～14:40	チェアエクササイズ	佐々木	初級	椅子を使ってチェアDISCO→筋トレ→ディープストレッチと身体と脳が喜ぶメニュー♪ 美味しいプログラムをご賞味あれ。

※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