

# トレーニングルームプログラム



運動プログラムのみの  
ご参加は、お断りいたします。

	火	水	木	金	土	日・祝
午前	10:00~10:20 おめざめ体操	10:00~10:20 こつこつちよきんたいそう 骨々貯筋体操	10:00~10:20 朝ストレッチ	10:00~10:20 コアバランス	10:00~10:20 朝ストレッチ	10:00~10:20 朝ストレッチ
	📖 初回登録者「実技講習会」		10:45~11:30	※10:45受付終了		
	📖 既存登録者「実技向上会」		12:00~12:30	※直接トレーナーへ		
午後	📖 初回登録者「実技講習会」		12:45~13:30	※12:45受付終了		
	13:20~13:50 エンジョイエアロ30	13:20~13:50 はじめてエアロ30	13:30~13:50 サーキット	13:20~13:50 チャレンジエアロ30	13:30~13:50 こつこつちよきんたいそう 骨々貯筋体操	13:30~13:50 こつこつちよきんたいそう 骨々貯筋体操
	14:30~14:50 昼ストレッチ	14:30~14:50 昼ストレッチ	14:30~14:50 骨盤エクササイズ	14:30~14:50 昼ストレッチ	14:30~14:50 コアバランス	14:30~14:50 体幹マニア
	📖 初回登録者「実技講習会」		14:45~15:30	※14:45受付終了		
	📖 初回登録者「実技講習会」		17:45~18:30	※17:45受付終了		※17閉館に注意
夜間	19:00~19:20 コアバランス	19:00~19:20 体幹マニア	19:00~19:20 夜ストレッチ	19:00~19:20 骨盤エクササイズ	19:00~19:20 夜ストレッチ	19:00~19:20 夜ストレッチ
	📖 初回登録者「実技講習会」		19:45~20:30	※19:45受付終了		※17閉館に注意

●運動プログラムに参加される際は、必ずトレーニングルームで準備運動と整理運動を行ってください。

●エアロビクスの会場は日々変更します。トレーニングルーム受付にてご確認ください。

●途中入退場及びお子様連れは、固くお断り致します。

●都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。ご了承下さい。

	 初回登録者	30分間	※初回者参加必須	ご登録手続き、ご利用方法の説明などを行います。 ※お時間までに体育館窓口までお越しください。
	既存登録者	30分間	※登録者希望参加 ※随時受付	既存登録者で、久しくご利用のない方やトレーニング方法に不安のある方に説明を行います。※トレーナーに直接お声掛けください。
コンディショニング	朝ストレッチ	20分間	運動強度★	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性と筋機能を向上させます。ウォームアップやクールダウンに最適です。
	昼ストレッチ	20分間	運動強度★	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性と筋機能を向上させます。エアロビクス後のコンディショニングケアに最適です。
	夜ストレッチ	20分間	運動強度★	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性と筋機能を向上させます。一日の終わりに姿勢を整え、快適な睡眠をサポートします。
	骨盤エクササイズ	20分間	運動強度★	骨盤を調整し、身体の歪みを整えます。腰痛予防や腰周りのリフレッシュにも効果的です。
トレーニング	おめざめ体操	20分間	運動強度★	ストレッチと軽体操で、お休みしていた体をスッキリ起こします。
	<small>こつこつちよきんたいそう</small> 骨々貯筋体操	20分間	運動強度★★	足腰強化と転倒予防のプログラムです。骨格や筋肉を丈夫に保つための、適度な自体重運動を行います。
	コアバランス	20分間	運動強度★★★	バランストレーニングで体幹深層部を刺激するトレーニングです。美しく若々しい姿勢を保ちます。
	サーキット	20分間	運動強度★★★	自体重運動と有酸素運動を交互に行います。基礎体力向上やシェイプアップに効果的なプログラムです。
	体幹マニア	20分間	運動強度★★★★	姿勢の土台となる体幹部を中心に自体重で筋力トレーニングします。ウエストが気になる方や、競技者にもお勧めです。
エアロビクス	はじめてエアロ30	30分間 ※途中入退場厳禁	強度★★ 難度★	初心者やリズムに自信のない方を対象としたクラスです。ゆっくりなテンポでエアロビクスの基本をマスターできます。
	エンジョイエアロ30	30分間 ※途中入退場厳禁	強度★★★ 難度★★	「楽しむ」ことを目的とし、シンプルな動作で構成したエアロビクスです。リズムに合わせて、エアロビクスの楽しさを体感できます。
	チャレンジエアロ30	30分間 ※途中入退場厳禁	強度★★★★★ 難度★★★	魅力的なステップワーク盛り沢山のエアロビクスです。達成感や爽快感を実感できます。