

平成30年度

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 骨々貯筋体操 <small>こつこつちよきんたいそう</small>	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					
	13:30~14:10 エンジョイエアロ	13:30~14:10 はじめてエアロ	13:30~13:50 昼ストレッチ	13:30~14:10 チャレンジエアロ	13:30~13:50 骨々貯筋体操 <small>こつこつちよきんたいそう</small>	13:30~13:50 関節ほぐし
	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					
夜間	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
	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。
- エアロピ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。

コンディショニング	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。
	体成分測定	お一人様 10分程度	※随時受付 ※運動前に測定	体脂肪や筋肉の部位別バランスや、メタボ・基礎代謝などを測定し、トレーナーが結果をご案内しアドバイスいたします。
	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。 エアロピクス後のコンディショニングケアに最適です。
トレーニング	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。
	関節ほぐし	20分間	運動強度★	主要関節をターゲットに、動きのあるストレッチを行います。 肩こり・腰痛・膝痛改善にもお勧めです。
	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。
エアロピクス	骨々貯筋体操 <small>こつこつちよきんたいそう</small>	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。
	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。
	はじめてエアロ	40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ピクスの基本をマスターできます。
エンジョイエアロ	40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ピクスです。 リズムに合わせて、エアロピクスの楽しさを体感できます。	
チャレンジエアロ	40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ピクスです。 達成感や爽快感を実感できます。	