

# トレーニング室 ミニセミナー予定表

平成30年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	9:15～9:30 ストレッチ	
		10:15～10:30 体幹トレーニング	10:15～10:30 動きやすいカラダづくり	10:15～10:30 体幹トレーニング	10:15～10:30 動きやすいカラダづくり①		
	11:30～11:45 動きやすいカラダづくり			11:30～11:45 動きやすいカラダづくり	11:30～11:45 動きやすいカラダづくり②		
 <b>12:00～12:45 トレーニングはじめて講習会</b>							
午後	13:00～13:15 ストレッチ	13:00～13:15 ストレッチ	13:00～13:15 ストレッチ	13:00～13:15 ストレッチ	13:00～13:15 ストレッチ	13:00～13:15 ストレッチ	
		14:15～14:30 ポールストレッチ		14:15～14:30 ダンベルトレーニング			
夜間	19:00～19:15 代謝アップエクササイズ		18:30～18:45 自重トレーニング		18:30～18:45 ミニポールトレーニング		

- 上記プログラムは、トレーニング室利用者であれば無料でご参加いただけます。
- 15分間の短時間プログラムです。ストレッチ・講習会以外の種目は必ず準備運動をしてからご参加ください。
- 休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。（トレーニングはじめて講習会・ボルダリング初回者講習会・こどもボルダリングは除く）
- また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。

講習会	トレーニング はじめて講習会	45分間		トレーニングを始めたばかりの方、久しぶりの方におススメです。 1からトレーナーが丁寧に指導いたします。
コンディショニング	ストレッチ	15分間	運動強度 ★★★★	道具を使わないストレッチ。 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、クールダウンにもオススメです。
	ポールストレッチ	15分間	運動強度 ★★★★	ストレッチポールを使用して脊柱を固定し、関節の可動域や周囲の筋肉を緩めます。リラックスしたいときにおススメです。
トレーニング	動きやすい カラダづくり	15分間	運動強度 ★★★★	姿勢の乱れを正したり、筋力アップで膝痛や肩痛を予防し、動きやすいカラダを手に入れましょう。
	体幹トレーニング	15分間	運動強度 ★★★★☆	体幹＝腕・脚を除く胴体の部分 体幹は姿勢の土台となります。 ポッコリおなか、肩こり・腰痛が気になる方におススメです。
	ダンベル トレーニング	15分間	運動強度 ★★★★☆	0.5kg、1.0kg、2.0kgと比較的軽いダンベルを使ったトレーニング。 ダンベルを初めて使う方におススメです。
	代謝アップ エクササイズ	15分間	運動強度 ★★★★☆	セラバンドやミニボールを使用し、代謝を上げるような動きをします。
	自重トレーニング	15分間	運動強度 ★★★★★	道具を使わずに、自分の体重だけを負荷にして行うトレーニングです。
	ミニボール トレーニング	15分間	運動強度 ★★★★☆	ミニボールの不安定な状態を利用します。 普段使っていない筋肉や神経回路を刺激してみましよう。

