


トレーニング室 ミニセミナー予定表

2019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		
	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		
 12:00～12:45 トレーニングはじめて講習会							
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 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。
	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、クールダウンにもおススメです。
コンディショニング	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。
	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。
ウェーキング	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。
	ポールトレーニング	15分間	運動強度 ★☆☆☆	バランスボールやミニボールを使用し、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ょう。

