


【トレーニング室 ミニセミナー予定表】

平成29年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:30～9:45 ストレッチ	9:30～9:45 ストレッチ	9:30～9:45 ストレッチ	9:30～9:45 ストレッチ	9:30～9:45 ストレッチ	9:30～9:45 ストレッチ	
	10:00～10:15 体幹トレーニング	10:00～10:15 姿勢改善トレーニング	10:00～10:15 体幹トレーニング	10:00～10:15 姿勢改善トレーニング	10:00～10:15 体幹トレーニング		
	11:00～11:30 ボルダリング初回者講習会	11:00～11:15 背中美人	11:00～11:15 膝痛予防	11:00～11:15 背中美人	11:00～11:15 膝痛予防		11:00～11:30 ボルダリング初回者講習会
 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 ダンベルトレーニング	14:15～14:30 ミニボールトレーニング	14:15～14:30 ダンベルトレーニング	14:15～14:30 ミニボールトレーニング	14:15～14:30 ダンベルトレーニング		
		15:00～15:30 ボルダリング初回者講習会		15:00～15:30 ボルダリング初回者講習会		15:00～15:30 ボルダリング初回者講習会	
夜間	19:00～19:15 ポールでバランスアップ	19:00～19:15 ウエストシェイプ	19:00～19:15 ポールでバランスアップ	19:00～19:15 ウエストシェイプ	19:00～19:15 ポールでバランスアップ		
			20:00～20:30 ボルダリング初回者講習会		20:00～20:30 ボルダリング初回者講習会		

- 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。
	ボルダリング 初回者講習会	30分間	ボルダリングの利用は 初回者講習会の受講が 必須です。	登録手続きの後、ルールの説明や注意事項の説明があります。 初回者講習会時のみ、クライミングシューズを無料でレンタルいたします。 ※詳細は『ボルダリング初回者講習会』をご覧ください。
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。
	膝痛予防	15分間	運動強度 ★☆☆☆	特に中高年の方に多い『膝痛』。 しかし、実は若年層にも膝痛予備軍が潜んでいます。 おしりを含めた下半身の筋力アップで、膝痛を予防しましょう。
	背中美人	15分間	運動強度 ★☆☆☆	年齢・性別を問わずキレイな姿勢は大切です。 肩甲骨周辺をたくさん動かしましょう。 継続することで、効果を実感できるはずです。
トレーニング	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。
	姿勢改善 トレーニング	15分間	運動強度 ★★★★☆	キレイな姿勢を保っていますか？ 猫背・反り腰など、姿勢の乱れからカラダの不調は始まっているかもしれません。 自分の姿勢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。
	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ょう。
	ポールで バランスアップ	15分間	運動強度 ★★★★★	ストレッチポールのハーフカット（カマボコ型）を利用したトレーニング。 このカマボコ型を活用したアンバランスな状態はトレーニングの効果を高めます。
	ウエストシェイプ	15分間	運動強度 ★★★★★	実は脂肪だけのせいではないかも！？ 骨盤にも注目して、ウエストのシェイプアップを目指しましょう。 男性にもオススメです。

