

ショートタイム 予定表

2025年 1月～

体育館とは違い、小さな部屋でのレッスンとなります。インストラクターとの距離感が近く、より丁寧なレッスンを受けられるのが特徴です。

	月	火	水	木	金	土
午前		9:00～11:30 健康麻雀&体操 20名/研修室①/500円	健康麻雀は予約制 前月10日～開催前日まで			
午後	13:00～13:45 コンディショニングトレーニング 15名/研修室①/500円	12:30～13:30 練功&健康体操 15名/研修室①/500円		12:45～13:45 練功&骨盤体操 15名/研修室①/500円	13:00～13:45 コンディショニングトレーニング 15名/研修室①/500円	
	14:00～15:00 リズム体操 12名/研修室①/500円			14:00～15:00 コアエクササイズ 15名/研修室①/500円	14:00～15:00 フレイル予防体操 15名/研修室①/500円	
夜間			NEW 19:00～20:00 アンチエイジングヨガ 15名/研修室①/500円			
					NEW 20:00～21:00 体幹トレーニングヨガ 15名/研修室①/500円	

高齢者の方向け

●受付で整理券を配布します。チケットをお買い求めいただき、フロントスタッフにお渡しください。*整理券は朝9:00～チケットと交換になります。

●休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。*学生割引不可

●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。その際はHPでお知らせいたします。ご了承ください。

●対象：中学生以上

●怪我をされた場合、応急処置は行いますがそれ以上の責任は負いかねます。

有酸素 運動	リズム体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	音楽を使って楽しく運動します！リズムが苦手な方でも大丈夫。 少しずつ身体を動かして、しっかり汗をかきましょう！	500円
	健康麻雀&体操	150分間	運動強度 ★★☆☆☆	指先を細かく動かし、楽しく健康を維持しましょう。 しっかり作戦を考えることで、脳トレにつながります。【要予約制】	500円
コンディショニング	練功十八法&骨盤体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせて、十八の動きを行う中国の医療体操。 肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。 さらに骨盤体操で骨盤の歪みと姿勢を改善しましょう。	500円
	練功十八法&健康体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせて、十八の動きを行う中国の医療体操。 肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。 それに加え、健康なカラダ作りのための様々なエクササイズを行います。	500円
	フレイル予防体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレなどを行います。 体力に自信がない方におすすめ！身体に不安がある方も参加いただけます。※高齢者向け。 ※フレイルとは、心身ともに弱った状態を指し、予防することで健康状態を伸ばす効果があります。	500円
	アンチエイジングヨガ	60分間	運動強度 ★★★★☆	ヨガの動きと合わせて、リンパ、血液の流れを整えて、身体本来の持つ機能を向上させましょう。 顔、頭から手先足先まで動かして、アンチエイジング効果を高めましょう。	500円
	コンディショニングトレーニング	45分間	運動強度 ★★★★☆	コンディショニングトレーニングとは、激しい運動を目的としたトレーニングではありません。コンディショニングトレーニングを通じて、長年のクセや痛みが改善・カラダの可動域を広げることで、動けるカラダ、ケガを予防できるカラダへと進化させることを目的としたトレーニングプランです。	500円
トレーニング	コアエクササイズ	60分間	運動強度 ★★★★☆	ストレッチポールなどの道具を使用し、緩やかな動きでカラダの内側の 筋肉を鍛えるトレーニングです。	500円
	体幹トレーニングヨガ	60分間	運動強度 ★★★★☆	筋力トレーニングとヨガを組み合わせ、衰えがちな筋力を向上させましょう。 ストレッチポール、ボールなど色々な道具も使いながら、長く付き合う身体作りをしていきましょう。	500円

