

ショートタイム 予定表

2024年 4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	時間・料金に 一部変更があります		19:00～20:00 コンディショニングヨガ 15名/研修室①/500円			
					20:00～21:00 シェイプアップトレーニング 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。
- 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。ご了承下さい。
- 対象：中学生以上
- 整理券は朝9:00～チケットと交換になります。

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
コンディショニング	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
	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、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、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
	コンディショニングヨガ	60分間	運動強度 ★★☆☆☆	関節や筋肉の調整をし、基礎的な動きやポーズを丁寧に繰り返し行います。ポーズの間には深い呼吸で集中力を高めて体の緊張をほぐします。初めての方やヨガに慣れている方も、思考や身体の特性の新たな気づきとなるでしょう。	500円
トレーニング	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
	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
	シェイプアップトレーニング	60分間	運動強度 ★★★★★	すっきり汗をかき、代謝UPを目指しましょう！ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせることでカラダを動かしていきます。	500円

