

# ショートタイム 予定表

2024年 10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		<b>9:00～11:30</b> <b>健康麻雀&amp;体操</b> <b>20名/研修室①/500円</b>	健康麻雀は予約制 前月10日～開催前日まで			
午後	<b>13:00～13:45</b> コンディショニングトレーニング <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>12:30～13:30</b> <b>練功&amp;健康体操</b> <b>15名/研修室①/500円</b>		<b>12:45～13:45</b> <b>練功&amp;骨盤体操</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>13:00～13:45</b> コンディショニングトレーニング <b>15名/研修室①/500円</b>	
	<b>14:00～15:00</b> <b>リズム体操</b> <b>12名/研修室①/500円</b>			<b>14:00～15:00</b> <b>コアエクササイズ</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<b>14:00～15:00</b> <b>フレイル予防体操</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	
夜間	<b>10月より プログラムに 一部変更があります</b>					

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	<b>リズム体操</b>	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	<b>健康麻雀&amp;体操</b>	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
	<b>練功十八法&amp; 骨盤体操</b>	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
	<b>練功十八法&amp; 健康体操</b>	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
	<b>フレイル予防体操</b>	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
トレーニング	<b>コンディショニング トレーニング</b>	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
	<b>コアエクササイズ</b>	60分間	運動強度 ★★★★★	ストレッチボ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

