

# ショートタイム 予定表

2023年 9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>9:30～11:30</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 <b>※第一火曜日はお休み</b>			
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①/400円</b>	<b>12:30～13:30</b> <b>練功&amp;健康体操</b> <b>15名/研修室①/400円</b>		<b>12:45～13:45</b> <b>練功&amp;骨盤体操</b> <b>15名/研修室①/400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①/400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>筋膜リリース</b> <b>15名/研修室①/500円</b>	<del> <b>15:30～16:15</b>  <b>エアロ体操</b>  <b>12名/研修室①/500円</b> </del>	<b>14:00～15:00</b> <b>コアエクササイズ</b> <b>15名/研修室①/400円</b>	<b>14:00～15:00</b> <b>フレイル予防体操</b> <b>15名/研修室①/400円</b>	
夜間	エアロ体操につきまして、 誠に勝手ながら <u>当面の間</u> 、 <u>休講</u> とさせていただきます。		<b>19:00～20:00</b> <b>コンディショニングヨガ</b> <b>15名/研修室①/500円</b>			
					<b>20:00～21:00</b> <b>シェイプアップトレーニング</b> <b>15名/研修室①/500円</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
有酸素運動	<b>エアロ体操</b>	45分間	運動強度 ★★★★☆	予め作られた振付でリズムダンス！慣れるのも早いからダイナミックに動けます。強度はそこそこ、難度は簡単です！	500円
コンディショニング	<b>健康麻雀&amp;体操</b>	120分	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】※第一火曜日はお休み	500円
	<b>筋膜リリース</b>	60分間	運動強度 ★★★★☆	特殊な道具を使い、筋膜をほぐします。筋膜をほぐすことでカラダの様々な不調を改善することができます。	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。	400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。	400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。	400円
	<b>コンディショニングヨガ</b>	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どきます。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	<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。	400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。	400円
	<b>シェイプアップトレーニング</b>	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

