ショートタイム　予定表

2023年　6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		9:30～11:30 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 ※第一火曜日はお休み			
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①400円	12:30～13:30 練功＆健康体操 15名/研修室①/400円		12:45～13:45 練功＆骨盤体操 15名/研修室①/400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①/400円	
	14:00～15:00 リズム体操 12名/研修室①/500円	14:00～15:00 筋膜リリース 15名/研修室①/500円		14:00～15:00 コアエクササイズ 15名/研修室①/400円	14:00～15:00 フレイル予防体操 15名/研修室①/400円	高齢者の方向け
夜間			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	

●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	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
	筋膜リリース	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
	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。	400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。	400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。	400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	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。	400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。	400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てカラダを動かしていきます。	500円

【宮前スポーツセンター】 川崎市宮前区犬蔵1-10-3　TEL:044-976-6350　http://miyamae-sc.com