

# ショートタイム 予定表

2021年7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						
午後		<b>13:00～13:45</b> 練功&健康体操 10名/研修室①/300円		<b>13:00～13:45</b> 練功&骨盤体操 10名/研修室①/300円	<b>13:00～13:45</b> 筋トレ&ストレッチ 10名/研修室①/300円	
	<b>14:15～15:00</b> 筋トレ&ストレッチ 10名/研修室①/300円	<b>14:00～15:00</b> 筋膜ほぐし 10名/研修室①/500円		<b>14:00～15:00</b> コアエクササイズ 10名/研修室①/400円	<b>14:00～15:00</b> 介護予防運動 10名/研修室①/400円	
						65歳以上の方限定
夜間					<b>20:00～21:00</b> シェイプアップトレーニング 10名/研修室①/400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。ご了承下さい。
- 再開後初めてのご利用の場合、「利用者カード」の発行が必要です。ご利用の際は「利用者カード」をご提示ください。

コンディショニング	筋膜ほぐし	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	45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。	300円
	練功十八法& 健康体操	45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。	300円
	介護予防運動	60分間	運動強度 ★★★★☆	※65歳以上の方限定。 椅子に座っての筋力トレーニング・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！	400円
トレーニング	筋トシ&ストレッチ	45分間	運動強度 ★★★★☆	毎回テーマに沿ったトレーニング、ストレッチを行います。 種目によってはダンベル等の道具を使用します。	300円
	コアエクササイズ	45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でカラダを動かしていきます。	400円

