タイムスケジュール

7月　8月　9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	休館日		参加者募集中 予約・申し込みはいりません！				閉館
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00			NEW 15：30～16：20 ルンルンエアロ	15：00～15：45 青竹エクササイズ	15：30～16：20 簡単ステップ台エアロ	15：00～16：00 はりきりエアロ	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		NEW 19：30～20：15 コアトレーニング	NEW 19：30～20：15 バランスボールエクササイズ	19：30～20：15 簡単エアロ	19：30～20：15 簡単ステップ台エアロ		
19:00							
20:00							
21:00							

会場：健康管理センター2F　トレーニングルーム　　TEL 0866-82-3144

運動教室のご紹介

教室名	日時	運動強度	運動内容
コアトレーニング （定員：２０名）	火曜日 19:30~20:15 （45分）		身体の中心(体幹)と腹筋群を鍛えるトレーニングです。内臓脂肪が気になる方、メタボリックシンドロームの改善、予防を目指しましょう。
ルンルンエアロ （定員：２５名）	水曜日 15:30~16:20 （50分）		音楽のリズムに合わせて、ステップの基本動作を行うエアロビクス入門クラスです。
バランスボール エクササイズ （定員：２０名）	水曜日 19:30~20:15 （45分）		バランスボールを使い、姿勢改善やシェイプアップを図ります。運動不足の方、お腹や二の腕のたるみが気になる方にオススメです。
青竹 エクササイズ （定員：２０名）	木曜日 15:00~15:45 （45分）		足ツボに刺激を加えることで、全身の血行を促進し自然治癒力を高めることを目的としたプログラムです。
簡単エアロ （定員：２５名）	木曜日 19:30~20:15 （45分）		体力を付けたい方、エアロビクスがはじめての方を対象とした入門クラスです。
簡単ステップ台 エアロ （定員：２０名）	金曜日 15:30~16:20 （50分）		音楽に合わせて、台の昇り降りを行います。 平地を歩いた時よりもたくさんの筋肉を使うのでダイエット効果や腰痛改善の効果も期待できます。 ※クラスによって運動強度が違います。
簡単ステップ台 エアロ （定員：２０名）	金曜日 19:30~20:15 （45分）		
はりきりエアロ （定員：２５名）	土曜日 15:00~16:00 （60分）		エアロビクスの動きに慣れてきた方、多種多様な動きを楽しんでください。

運動強度：　弱 　**中** 　**強**

★ 個別指導実施中 ★

- 体力測定（握力・長座体前屈・開眼片足立ち・エアロバイク）
- 運動メニュー作成
- マシントレーニングの使い方指導

※ご予約いただくと職員が個別に対応いたします！

健康に対する感覚は人それぞれ!!
自身の身体の変化を実感しましょう。