

# 2月11日(月) 祝日プログラム

9		<b>10:35～11:35</b> <b>グループパワー60</b> バーベル・プレート・自体重を使い、エキサイティングな音楽に合わせて行う筋力トレーニングのレッスン。筋力アップ・脂肪燃焼に効果的です。 ●定員28名です。10:20からトレーニングルームにて整理券を配布します。 ●運動強度:★★★ 難易度:★
10	グループパワー60 10:35～ ARI・RISA・MICH 【定員28名 整理券配布】	
11		<b>12:45～13:15</b> <b>筋膜リリースストレッチ30</b> 筋肉を覆っている膜が歪んだり硬くなると血流が低下し、痛みやコリが生じると言われています。いつものストレッチでも筋膜はほぐれませんが、簡単に手を加えて更にほぐしてスッキリ！コリを解消しましょう。 ●運動強度:★ 難易度:★ 【靴不要】
12	グループファイト45 11:50～ 太田(健)	
13	筋膜リリースストレッチ30 12:45～ 太田(健)【靴不要】	
14	かんたんエアロ &筋トレ60 13:25～ 黒澤	
15	姿勢改善エクササイズ45 14:35～ 黒澤【靴不要】	<b>14:35～15:20</b> <b>姿勢改善エクササイズ45</b> 猫背改善を目的に簡単でやさしいエクササイズを行います。肩甲骨周り・背骨・骨盤周りを動かすので、首肩こり・腰痛解消や疲労回復にも効果的です。 ●運動強度:★ 難易度:★ 【靴不要】
16		
17		
18		<b>20:00～21:00</b> <b>ファイティングミットエクササイズ60</b> 基本的なパンチを中心にミット打ちを行います。ストレス発散だけではなく『足腰・体幹の強化』『腕やウエスト周りのボディラインを引き締める』『脂肪燃焼・体カアップ』などの効果も期待できます。 ●運動強度:★★ 難易度:★
19		
20	ファイティングミット エクササイズ60 20:00～ 西脇	
		<b>★プログラム参加時の注意事項</b> 1. プログラム参加時は参加者名簿へのお名前の記入をお願いします。 2. レッスン開始後、5分経過してからの参加は安全管理上、ご遠慮ください。 3. レッスン中はこまめに水分補給をしましょう。 4. 体調に合わせてマイペースにご参加ください。 5. 都合によりレッスン内容・インストラクターが変更になる場合があります。

営業時間 9:00～22:00

(サウナ室は10:00からご利用いただけます)

大蔵第二運動場トレーニングルーム  
 電話番号 050-3482-3884