

10月 14日(月) 祝日プログラム

9	
10	9:30～ 骨盤バランス調整ヨガ60 広田
11	10:45～ グループパワー45 Michi 
12	11:45～ グループファイト45 黒澤 
13	12:45～ ストレッチ30 関
14	13:25～ かんたんエアロ&筋トレ60 黒澤 
15	14:35～ 姿勢改善エクササイズ45 黒澤
16	

9:30～10:30 骨盤バランス調整ヨガ60

日常動作の癖が原因で骨盤が歪む→血行不良→冷え・コリ→頭痛腰痛etc不快な症状が生じやすいと言われています。

体の状態を確かめながらヨガのポーズと呼吸をゆっくりと進めていきます。骨盤の歪み解消はもちろん、疲労回復効果も期待できる60分です。

●運動強度:★ 難易度:★ 【靴不要】

10:45～11:30 グループパワー45

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カトレーニングのレッスン。1人では辛いトレーニングも、みんなでやれば最高の爽快感！自分で限界を決めず、やり切ってみましょう！

●運動強度:★★★ 難易度:★

11:45～12:30 グループファイト45

音楽と格闘技動作を融合させ、脂肪燃焼やストレス発散に役立つレッスンです。


パンチ・キックなど格闘技の動作以外にも、格闘家が行うトレーニング要素も入っています。

是非お試しください！ Let's MOVE!

●運動強度:★★★ 難易度:★

★プログラム参加時の注意事項

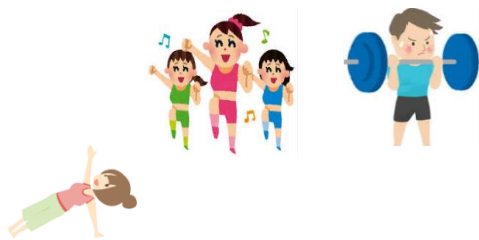
1. プログラム参加時は参加者名簿へのお名前の記入をお願いします。
2. レッスン開始後のご参加は安全管理上ご遠慮ください。
3. レッスン中はこまめに水分補給しましょう。
4. 体調に合わせて無理なくご参加ください。
5. 都合によりレッスン内容・担当変更がある場合があります。
6. 運動のできる服装・室内シューズをご用意ください(靴不要のクラスもあります)

*  ←こちらのマークが記載されているプログラムは運動に適した室内シューズが必要です。

営業時間 9:00～22:00

(サウナ・浴室は10:00～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



15:00～15:45 かんたん筋トレ45

ボール・チューブ・自体重を利用して簡単な筋トレを行います。表層筋から深層筋、足腰に体幹・上肢、全身の筋力・柔軟性の増進・維持を目指しましょう！

運動強度：★ 難易度：★

