

9月シルバーウィーク祝日プログラム

9月21日(月)



「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日」

9:30～(45)	ピラティス	MIWA
難度★ 強度★★	骨盤周辺のインナーマッスルを意識的に動かし、姿勢やバランスを整えます。正しい呼吸法と体幹の安定を重視することで、心身の安定、腰痛予防にも効果的です。	
10:45～(45)	Be FREE DANCE	MIWA
難度★★ 強度★★	身体機能改善を目的としてストレッチ、筋トレ、ダンス、運動神経や脳を活性化させる遊びを取り入れたエクササイズなど、盛りだくさんな45分です☆	
12:00～(20)	ストレッチ	吉田
難度★ 強度★	全身の柔軟性を高めます。疲労の回復や、ケガの予防に効果的です。難しい動作はないので、どなたでもご参加いただけます。 レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。	
12:50～(45)	やさしいヨガ	田中
難度★ 強度★	やさしいポーズを中心に心地の良い時間を過ごしませんか？どなたでもお気軽にご参加いただけます。	
14:05～(45)	中級エアロ	田中
難度★★ 強度★★	エアロビクスに慣れた方が対象です。強度も難度もあり、体と神経をフル回転！脂肪燃焼や心肺機能向上、バランス能力の向上に効果的☆	

9月22日(火)



祝日に挟まれた平日が自動的に休日となる日本の法律で定められた特別な休日

9:30～(45)	リフレッシュヨガ	西原
難度★★ 強度★★	ダイナミックなポーズで体をすっきりリフレッシュ！ご自身の体力に合わせてご参加いただけます。	
10:45～(45)	初中級エアロ	西原
難度★★ 強度★★	初心者、初級エアロからステップアップしたクラスです。エアロビクスに慣れてきて、もう少しチャレンジしたい、汗をしっかりと流したい方におススメです。	
12:00～(20)	引き締めサーキット	野中
難度★ 強度★★	有酸素運動と筋カトレーニングを交互に組み合わせたサーキットトレーニングです。効率よく短時間で、持久力アップ、脂肪燃焼と一緒に目指しましょう！！ レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。	
13:00～(45)	ボクシングファイト	徳井
難度★★ 強度★★★	パンチやキックなどの格闘技系の動きを取り入れたエクササイズです。脂肪燃焼や背中への引き締めにも効果的なクラスです。	
14:15～(30)	ストレッチ	徳井
難度★ 強度★	全身の柔軟性を高めます。疲労の回復や、ケガの予防に効果的です。難しい動作はないので、どなたでもご参加いただけます。 レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。	

9月23日(水)



「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」

9:30～(45)	初中級エアロ	武市
難度★★ 強度★★	初心者、初級エアロからステップアップしたクラスです。エアロビクスに慣れてきて、もう少しチャレンジしたい、汗をしっかりと流したい方におススメです。	
10:45～(45)	ゆがみ調整エクササイズ	北口
難度★ 強度★	関節、特に肋骨を効果的に動かすことで、背骨の関節をほぐします。むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。	
12:00～(45)	体幹バランストレーニング	柴田
難度★ 強度★	バランスや呼吸を意識し、さらに連動してトレーニングをすることで効率よく体を動かします。快適な日常生活に必要な基礎筋力、バランス能力の向上を目指します。	
13:15～(30)	リズムで引き締め	柴田
難度★★ 強度★★	ダンベルや自体重を用いてのトレーニングのクラスです。音楽に合わせて体を引き締めましょう☆ どなたでもお気軽にご参加ください。	
14:15～(45)	ZUMBA GOLD	大澤
難度★ 強度★	インナーマッスルを鍛える動作が組み込まれており、お腹の引き締めにも効果的！急な方向転換もないため、年齢や運動経験問わず、どなたでも楽しんでいただけます。	

レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。

※9月24日(木)は振替休館となります。お間違えのないよう、よろしくお願いします。