

☆ トレーニング室 プログラム ☆

すべてのメニューが「**利用料金のみ**」で受けられます！

平成26年4月1日よりトレーニング室メニュー リニューアル！

月	はじめてエアロ (10:00開始)	エンジョイエアロ (14:00開始)	ビギナートレーニング (18:30開始)
火	エンジョイエアロ (10:00開始)	のびのび体操&ストレッチ (14:00開始)	ビギナートレーニング (18:30開始)
水	ビギナートレーニング(10:00開始) のびのび体操&ストレッチ (11:00開始)	ボールエクササイズ先着30名 (13:00開始) ビギナートレーニング(14:00開始)	エンジョイエアロ (18:30開始)
木	エンジョイエアロ (10:00開始)	エンジョイエアロ (14:00開始)	ビギナートレーニング (18:30開始)
金	ビギナートレーニング(10:00開始) のびのび体操&ストレッチ (11:00開始)	ボディシェイプ (14:00開始)	ビギナートレーニング (18:30開始)
土	ビギナートレーニング(10:00開始) ボールエクササイズ先着30名 (11:00開始)	エンジョイエアロ (14:00開始)	エンジョイエアロ (18:30開始)
日	ビギナートレーニング (10:00開始)	ビギナートレーニング (14:00開始)	ビギナートレーニング (18:30開始)

※トレーニング室は、15歳以上(中学生不可)の方が利用できます。

ビギナートレーニング

初めての方は、必ず受けてください。トレーニング室の利用及び機械等の使用方法を説明いたします。(トレーニングウェア・室内シューズをご用意ください。)

自主トレーニング

オープン時間内は、自由に利用できます。

エンジョイエアロ

60分、アップテンポなリズムに合わせて行う運動です。

はじめてエアロ

50分、簡単なリズムに合わせてまずは動きましょう。

ボディシェイプ

60分、リズムに合わせて体を引き締める事を目的に行う運動です。

のびのび体操&ストレッチ

45分、懐かしい曲に合わせて行うやさしい運動です。その後のストレッチでリラックスします。

ボールエクササイズ

30分、バランスボールを使って行う簡単な運動です。(先着30名となります)

体力測定(随時受付)

握力・垂直跳び・閉眼片足立ち・肺活量・長座体前屈の測定を行います。

自主トレ・各種エクササイズ等は、ビギナートレーニングを終了した方がご利用できます。
トレーニング室ご利用の方は、必ずトレーニングウェア・室内シューズをお持ちください。