

●筋力コンディショニング 開催時間、プログラムの変更について

平成30年2月9日

《開催時間の変更点》

- ・火曜日、木曜日の13:00～のプログラム→10:00～に変更
- ・月曜日～金曜日の15:00～/16:00～のプログラム→プログラム廃止
- ・土曜日の19:30～のプログラム→プログラム廃止

●4月以降の筋力コンディショニングは、下記の時間で実施します。

月	火	水	木	金	土
10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:30～
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	16:30～

《プログラム内容》

名称	内容	レベル
転倒予防	加齢とともに減少しやすい、下半身の筋力アップを図ります。 足腰の強化をすることで、転倒予防に繋がります。	初級
姿勢改善	体幹や上半身を強化して、綺麗な姿勢を目指します。 正しい姿勢になることで、腰痛や肩こりの予防・改善も期待できます。	初・中級
リズムエクササイズ	音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼、代謝アップを目指す方におススメです。チェアエクササイズを行うこともあります。	初・中級
アイテムトレーニング	ダンベルやチューブ等、アイテムを使用した筋力トレーニングを行います。 アイテムの活用方法を習得したい方におススメです。	初・中級
ひきしめトレーニング	低負荷で回数を多く行い、メリハリのあるボディを目指します。 シェイプアップされたい方におススメです。	中・上級
バランストレーニング	自体重や道具を使い、バランス能力や筋力アップを図ります。 身体の安定性を高めることで、ケガの予防にも繋がります。	中・上級

※体カレベルに合わせて指導いたします。どなたでもお気軽にご参加ください。