

3月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
11:00				アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか
14:00				さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛
17:00				肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり
20:00				すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム
	5	6	7	8	9	10	11
11:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛
14:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり
17:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム
20:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか
	12	13	14	15	16	17	18
11:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり
14:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム
17:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか
20:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛
	19	20	21	22	23	24	25
11:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム
14:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか
17:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛
20:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり
	26	27	28	29	30	31	
11:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	
14:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	
17:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	
20:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	

- さわやかストレッチ 足つば刺激したり、揉みほぐすことで足の先から血行を良くし全身のストレッチ効果を高めます。
- 肩こり腰痛予防ストレッチ 肩こり・腰痛の原因の1つは血行不良。肩、腰回りをメインにしたストレッチで予防しましょう。
- すっきりストレッチ ストレッチとゆったりとした呼吸法で、血液や気の巡りを良くして、心身ともにスッキリ！！
- アイテムストレッチ タオルやボールを使い、いつもより筋肉をほぐしてあげましょう。

トレーニング室利用券で、トレーニング室のご利用とトレーニング室で開催のショートプログラムに、ご参加いただけます。

- ★参加費:トレーニング室利用料のみ(高校生以上:300円/65歳以上・障がい者150円)
- ★対象:高校生以上
- ☆1回あたりの時間は30分程度となります。
- ☆1教室の定員は6名です。事前申し込みは必要ありませんが、参加希望者が多い場合には先着順とさせていただきます。
- 平日11:00/14:00/17:00の回は15分前に参加証を配布します。多い場合抽選となります。
- ※初めてご利用になる方は、トレーニング室の初回者講習をお受け下さい。
- その際、室内履きが必要となりますので必ずご持参ください。

3月 (※筋力コンディショニングは月ごとにスケジュールが変わります。)

曜日	時間・名称	内容・目的	レベル
月	予防・改善 10:00～	腰、肩、膝の痛み予防や軽減、転倒予防・姿勢等改善を図ります。	初級
	リズムエクササイズ 15:00～	筋力トレーニングと脂肪燃焼に効果のある有酸素運動を行うことで、代謝アップを図ります。	初・中級
	ターゲットプラス 19:30～	鍛える部位(腕、足、腹筋等)を決め、その部分を中心に鍛え筋力アップを図ります。	中・上級
火	チェアエクササイズ 13:00～	椅子に座った状態で、音楽に合わせて体を動かしながら筋力トレーニングを行い、代謝アップを図ります。	初・中級
	基礎マスター 16:00～	姿勢等チェックしながら正しいフォームを身につけます。	初級
	ひきしめトレーニング 19:30～	低負荷で回数を多くし、引き締まった体づくりを目指します。	初・中級
水	バランストレーニング 10:00～	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。	中・上級
	ひきしめトレーニング 15:00～	低負荷で回数を多くし、引き締まった体づくりを目指します。	初・中級
	リズムエクササイズ 19:30～	筋力トレーニングと脂肪燃焼に効果のある有酸素運動を行うことで、代謝アップを図ります。	初・中級
木	サーキットトレーニング 13:00～	複数の筋力トレーニングを組み合わせ、繰り返し行うことで筋持久力アップを図ります。	中・上級
	バランストレーニング 16:00～	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。	中・上級
	チェアエクササイズ 19:30～	椅子に座った状態で、音楽に合わせて体を動かしながら筋力トレーニングを行い、代謝アップを図ります。	初・中級
金	リズムエクササイズ 10:00～	筋力トレーニングと脂肪燃焼に効果のある有酸素運動を行うことで、代謝アップを図ります。	初・中級
	サーキットトレーニング 15:00～	複数の筋力トレーニングを組み合わせ、繰り返し行うことで筋持久力アップを図ります。	中・上級
	予防・改善 19:30～	腰、肩、膝の痛み予防や軽減、転倒予防・姿勢等改善を図ります。	初級
土	ターゲットプラス 10:30～	鍛える部位(腕、足、腹筋等)を決め、その部分を中心に鍛え筋力アップを図ります。	中・上級
	チェアエクササイズ 16:30～	椅子に座った状態で、音楽に合わせて体を動かしながら筋力トレーニングを行い、代謝アップを図ります。	初・中級
	基礎マスター 19:30～	姿勢等チェックしながら正しいフォームを身につけます。	初級

トレーニング室利用券で、トレーニング室のご利用とトレーニング室で開催のショートプログラムに、ご参加いただけます。

- ★参加費:トレーニング室利用料のみ(高校生以上:300円/65歳以上・障がい者150円)
- ★対象:高校生以上
- ☆1回あたりの時間は30分程度となります。
- ☆1教室の定員は8名です。事前申し込みは必要ありませんが、参加希望者が多い場合には先着順とさせていただきます。
- ★初めてご利用になる方は、トレーニング室の初回者講習をお受け下さい。  
その際、室内履きが必要となりますので必ずご持参ください。