

クリスマス 🎄 フィットネス体験会スケジュール

	12月19日（金）【営業時間10-19】			12月20日（土）【営業時間10-17】			
	スタジオ	ジム （非会員限定）	プール	スタジオ	ジム （非会員限定）	プール	
10:00	10:00-10:45 ヨガ 定員15名		プール自由利用なし	10:00-10:30 身体引き締めTRXトレーニング 定員13名	10:00-10:15 定員1名 理学療法士 無料相談	プール自由利用なし	
10:30		10:15-10:45 定員5名 腰痛解消エクササイズ			10:30-10:45 定員1名 理学療法士 無料相談	    	
11:00	11:00-11:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上 定員10名	11:00-11:15 定員1名 理学療法士 無料相談		11:00-11:45 定員12名 クリスマスキッズダンス 対象：4歳～小学1年生 	11:00-11:45 定員6名 パパママ ストレッチマシン体験 		
11:30		11:30-11:45 定員1名 理学療法士 無料相談					
12:00		12:00-12:15 定員1名 理学療法士 無料相談					
12:30							
13:00				13:00-13:45 ピラティス 定員15名	13:00-13:30 肩こり解消エクササイズ 定員5名		
13:30							
14:00	14:00-14:45 身体引き締め ENCOMPASS トレーニング 定員6名				14:00-14:30 ひざ痛解消エクササイズ 定員5名		14:00-14:15 定員1名 理学療法士 無料相談
14:30				14:30-15:00 定員15名 肩こり・腰痛解消 アクアストレッチ			
15:00		15:00-15:15 定員1名 理学療法士 無料相談		15:05-15:35 定員15名 ひざ痛解消 アクア ウォーキング&エクササイズ	15:00-15:30 腰痛解消エクササイズ 定員5名		15:00-15:15 定員1名 理学療法士 無料相談
15:30		15:30-15:45 定員1名 理学療法士 無料相談				15:30-16:00 定員15名 メタボ解消 アクアウォーキング&ジョグ	
16:00	16:00-16:45 定員12名 クリスマスキッズダンス 対象：4歳～小学1年生 	16:00-16:45 定員6名 パパママ ストレッチマシン体験 					
16:30							
17:00							

ご予約は先着順 開始時間の3時間前までの受付となります。（※定員になり次第受付終了となります）



内容・持ち物



スタジオ

レッスン名	強度 (★★★)	持ち物【全レッスン共通】 動きやすい服装・マスク・ 飲み物 (蓋つき)	内容
クリスマスキッズダンス	★	室内履き	人気グループのダンスにチャレンジ♪運動苦手・ダンスは初めてのお子様もお気軽にご参加ください。
ロコモ予防教室 (対象：概ね60歳以上)	★		椅子を使ってストレッチ・筋トレ・脳トレを行い、筋力などの体力低下を予防します。
身体引き締めENCOMPASS トレーニング	★★		様々なエクササイズが出来るトレーニングマシンENCOMPASSを使って筋トレを行います。
身体引き締めTRX トレーニング	★★		TRXを使い自体重と重量を負荷として筋トレを行います。 運動初心者の方もTRXを使うことで参加しやすいクラスです。
ヨガ	★	ヨガマット (またはバスタオル)	ゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを整えリラックス・柔軟性向上を目指します。
ピラティス	★★		体幹のインナーマッスルを中心に全身の筋肉をバランスよく使い、筋力向上、身体のバランスを整えます。

プール

レッスン名	強度 (★★★)	持ち物	内容
肩こり・腰痛解消 アクアストレッチ	★	水着・水泳帽・タオル・ 飲み物 (蓋つき)	水中で身体をほぐし、可動域を広げて肩こりや腰痛を和らげます。
ひざ痛解消 アクア ウォーキング&エクササイズ	★		水中での歩き方・水の抵抗を利用したエクササイズをご紹介します。 陸上より膝や関節への負担を軽減することが出来ます。
メタボ解消 アクア ウォーキング&ジョグ	★★		水中で歩いたり、走ったりスピードの変化をつけることで負荷をつけ脂肪燃焼を目指します。

ジム (非会員限定)

レッスン名	強度 (★★★)	持ち物	内容
パパママストレッチマシン体験	★	室内履き 動きやすい服装・マスク・ 飲み物 (蓋つき)	キッズダンスを見守りながらストレッチマシンでパパママも運動不足解消☆
腰痛解消エクササイズ			ご自身の身体の状態のチェックとストレッチマシンを使って 腰痛・肩こり・ひざ痛の解消を目指します。
肩こり解消エクササイズ			
ひざ痛解消エクササイズ			