

9月 ファンクショナルエリア ショートプログラム タイムスケジュール

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
22:30

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	プログラム概説
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15 三村				adidas GYM&RUN15  走らずにランニング同等の運動効果（脚力強化）が期待できるプログラムです。シンプルな動きで1分間に1km相当の筋力負荷をかけることができます。
11:10~11:30 ヨガストレッチ20 本田	11:00~11:15 カラダ・つくる15 若林		11:15~11:30 カラダ・つくる15 松村	11:10~11:30 ヨガストレッチ20 本田		カラダ・ほぐす15  アクローラーという道具を使用しながら、こり固まった全身の筋肉をほぐすプログラムです。
11:40~12:00 スライズトレーニング20 本田	11:25~11:40 GYM&RUN15 若林		11:45~12:00 お腹シェイプ15 松村	11:40~11:55 カラダ・つくる15 本田		カラダ・うごく15  運動が初めての方から、アスリートまで、柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高め、機能的でケガをしない、動けるカラダづくりを目指すプログラムです。
13:05~13:20 カラダ・つくる15 高澤	13:00~13:15 カラダ・うごく15 松村		13:00~13:15 カラダ・うごく15 石島	13:10~13:30 スライズトレーニング20 山岸		カラダ・つくる15  小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群の強化やバランスの能力を改善することにより、機能的で美しく、しなやかな身体を作るプログラムです。
13:35~13:50 お腹シェイプ15 高澤	13:25~13:45 スライズトレーニング20 松村		13:25~13:40 GYM&RUN15 高澤	13:35~13:50 GYM&RUN15 山岸		お腹シェイプ15  自体重を利用しながら、お腹を鍛えていきます。簡単な動作で筋力トレーニングを行うプログラムです。
		14:05~14:20 カラダ・ほぐす15 本田				ヨガストレッチ20  セラバンドを使用し、ヨガのポーズの補助として、またより効果を高めます。しなやかで柔軟なカラダを目指すプログラムです。（定員7名）
	15:10~15:25 カラダ・つくる15 小坂					スライズトレーニング20  スライズを使用し、全身の筋肉の強化やバランス能力を改善するプログラムです。（定員7名）
	15:35~15:50 カラダ・ほぐす15 小坂					■ファンクショナルエリア ①このエリアは運動前にご参加頂く事でその日の運動効果を高めたり、怪我等の防止にぴったりのエリアです。 ②いつでもご参加頂く事をモットーにプログラム編成をしております。是非1日1度はお立ち寄りください。 ③プログラムを実施していない時間は、ご自由にご利用いただけます。 ④設置されている道具もご自由にご利用頂けます。
	16:10~16:25 カラダ・うごく15 山岸			16:10~16:25 カラダ・つくる15 木内	15:50~16:10 スライズトレーニング20 矢城	
				16:35~16:50 カラダ・ほぐす15 木内	16:20~16:35 GYM&RUN15 矢城	
					17:15~17:30 お腹シェイプ15 矢城	
21:10~21:25 お腹シェイプ15 矢城	21:10~21:25 カラダ・つくる15 木内	21:15~21:30 お腹シェイプ15 竹田	21:05~21:20 カラダ・つくる15 竹田			
21:35~21:50 カラダ・つくる15 矢城	21:35~21:50 お腹シェイプ15 木内	21:40~22:00 ヨガストレッチ20 上島				

定員制プログラムです。15分前にジムカウンターにてチケットをお配りいたします。（モーニングストレッチはチケット不要です）
 □ ... 9月のスケジュールから、プログラムや担当者を変更しているクラスです。