

# 9月無料レッスンプログラム

レッスン名	強度	レッスン時間	定員
コアトレーニング	★	30分	8名
体幹を鍛えると安定性が向上するので、疲れづらくなり、転倒予防効果・ぎっくり腰予防効果にも役立ちます。			
ストレッチ	☆	30分	8名
30分間全身のストレッチを行います。 運動後の疲労回復など、からだをスッキリさせ、集中力の向上などの効果があります。			
ボールde筋膜リリース	☆	30分	月曜：8名 水曜：15名
ボールを使って筋膜を柔らかくし、解きほぐすことで、身体を正常な状態に戻します。			
ノルディックウォーキング	★	45分	木曜：10名
スティックを使用して下半身だけでなく上半身も大きく使いながら有酸素運動をするプログラムです。			
DISCO WORLD	★☆	45分	20名
80年代から90年代の懐かしい音楽に合わせてダンスを楽しめるプログラムです。			
ZUMBA	★★	60分	20名
ラテン中心の世界各国の音楽に合わせてダンスを楽しめるフィットネスと融合した激熱プログラムです。			
Q-Renボディメンテナンス	☆	45分	20名
誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開するプログラムです。			
キックファイト	★★★	60分	20名
キックボクシングの動きを取り入れた格闘系のプログラムです。			
いきいきリズム	☆	45分	8名
リズムに合わせてかんたんな有酸素運動を行い、どなたでも気軽にご参加いただけるプログラムです。			

## 体力測定

あなたの体力年齢を診断！

月曜日・水曜日・金曜日 16:00～19:00

## レッスン参加方法

トレーニング室受付にて、参加用紙に氏名を記入してください。

レッスン開始時間までに会場にお越しください。

当日のみの受付となります。

事前受付は行なっておりません。

住所：北海道河東郡士幌町字士幌幹線167番地

TEL：01564-5-2281

開館日：月・水・金 13:00～21:00



# 9月 レッスンプログラム

トレーニング室利用時間  
13:00~21:00

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日		土曜日	日曜日	
トレーニング室内	研修室		トレーニング室内	研修室	木曜日 9:00~12:00 トレーニング室一般利用可能	トレーニング室内	研修室			
13:00		休館日						休館日	休館日	
30				13:00-13:45 DISCO WORLD 金徳	13:00-13:45 ノルディック ウォーキング 菅野	走路	13:30-14:00 いきいきリズム 服部			
14:00	13:30-14:00 コアトレーニング 西村									
30				14:00-14:30 ボールde筋膜 リリース 金徳	14:00-14:45 Q-Renボディ メンテナンス 菅野	研修室				
15:00	14:30-15:00 ボールde筋膜 リリース 西村						14:30-15:00 ストレッチ 服部			
30										
16:00										
30										
17:00										
30	体力測定 随時受付			体力測定 随時受付			体力測定 随時受付			
18:00										
30										
19:00						19:10-19:40 ストレッチ				
30	19:30-20:00 コアトレーニング									
20:00				20:00-21:00 ZUMBA 阿部		20:00-21:00 キックファイト 土門				
30										
21:00										