

PROGRAM CONTENT ~プログラム内容~

ストレッチ		30分
筋肉や関節を伸ばし体の柔軟性を高めます		
強 度	☆	難 度 ☆
ストレッチポール		30分
ポールを使用して筋肉の緊張をほぐし、身体を正常な状態に戻します		
強 度	☆	難 度 ☆
コアトレーニング		30分
体のコアとなる脊柱に近い部分から意識的・優先的にトレーニングします		
強 度	★	難 度 ★
いきいきリズム		30分
リズムに合わせて簡単な有酸素運動を行います		
強 度	★	難 度 ★
ノルディックウォーキング		45分
スティックを使用し、全身を大きく使いながら歩くプログラムです		
強 度	★	難 度 ★
DISCO WORLD		45分
80～90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		
強 度	★★	難 度 ★☆
ZUMBA		60分
ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスエクササイズです		
強 度	★★☆	難 度 ★★
ハッピー☆チェア・エクササイズ		45分
椅子に座ったまま行う低負荷の有酸素エクササイズです		
強 度	★	難 度 ★
ボールde筋膜リリース		30分
ボールを使って筋膜を柔らかくほぐし、身体を正常な状態に戻します		
強 度	★☆	難 度 ★

土幌町総合研修センター

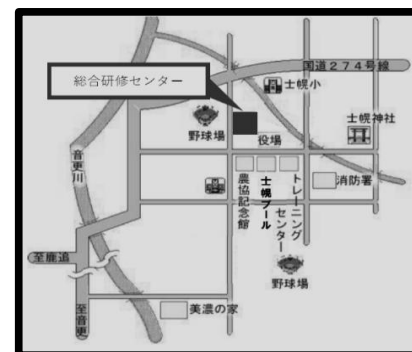
DEC 12 2025

無料レッスンプログラム



レッスン参加方法

- トレーニング室受付・走路・研修室にて受付簿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。
- 定員となる場合がございますのでご了承ください。



トレーニング室開館日

- 月・水・金曜日
13:00～21:00
- 木曜日
9:00～12:00

土幌町字土幌幹線167番地
土幌町総合研修センター
☎01564-5-2281

12月 士幌町総合研修センター レッスンプログラム

士幌町総合研修センター休館日
2日・9日・16日・23日
29日・30日・31日

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	研修室		トレーニング室	研修室	研修室	トレーニング室	研修室		
13:00 30  13:15-13:45 いきいきリズム 服部		研修センター休館日	 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	 13:15-13:45 コアトレーニング 石川			
14:00 30 14:00-14:30 ストレッチ 服部			14:00-14:30 ボールde筋膜リリース 金徳	14:00-14:45 ハッピー☆チェア エクササイズ 菅野	内容変更	14:00-14:30 ストレッチ 石川			
15:00 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 30						19:00-19:30 コアトレーニング 西村			
20:00 30 19:30-20:00 コアトレーニング			 20:00-21:00 ZUMBA 三間			19:45-20:15 ストレッチボール 西村			
21:00									

SOKEN LESSON PROGRAM

SEP

トレーニング室 利用時間

- 月・水・金曜日
13:00～21:00
- 木曜日
9:00～12:00

体力測定

月・水・金曜日
15:00～19:00
※18:30までにお申し出ください
あなたの体力年齢を
診断します!!

道具個数

ボールde筋膜リリース用
ボール 10組
ノルディックウォーキング用
スティック 10組
ストレッチボール 8組
ご自身でお持ちの方は出来るだけ
ご持参ください。

定員人数

トレーニング室 8名
研修室 20名

- レッスンを途中で抜ける場合は、事前に担当インストラクターにお知らせください。
- 開始時間を5分以上超えるレッスンの途中参加は、安全面を考慮し禁止とします。
- レッスン開催中、携帯電話は音が出ないように設定ください。また、途中で電話に出る行為は他の参加者様の迷惑になる為、お控えください。

上靴が必要なレッスンには、
レッスン名の左上に、以下の
マークが付いています



お問合せ先

☎01564-5-2281