

# PROGRAM CONTENT ~プログラム内容~

トレーニング室

<b>ストレッチ</b>	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 ☆
<b>ボールde筋膜リリース</b>	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 ★
<b>コアトレーニング</b>	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 ★
<b>いきいきリズム</b>	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 ★
<b>ノルディックウォーキング</b>	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 ★
<b>DISCO WORLD</b>	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 ★☆
<b>ZUMBA</b>	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 ★★
<b>ハッピー☆チェア・エクササイズ</b>	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 ★
<b>Wの刺激</b>	45分
青竹踏みで足裏を刺激しながら脳を活性化させ、脳と足裏にダブルでアプローチする新感覚のエクササイズです	
強 度 ★★	難 度 ★

走路

スタジオレッスン

土幌町総合研修センター

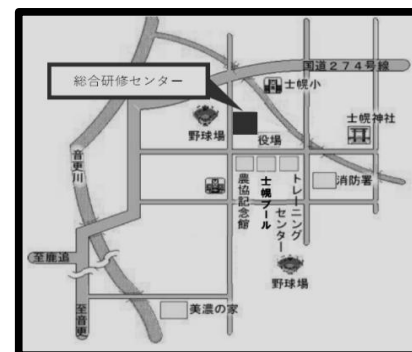
FEB 2 2026

## 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

# 2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

3日・10日・17日・24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		研修センター休館日			走路			トレーニング室休館日	トレーニング室休館日
30	13:15-13:45 いきいきリズム 服部			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	13:15-13:45 コアトレーニング 石川			
14:00				内容変更					
30	14:00-14:30 ストレッチ 服部			14:00-14:45 Wの刺激 金徳	14:00-14:45 ハッピー☆チェア エクササイズ 菅野	14:00-14:30 ストレッチ 石川			
15:00									
30									
16:00									
30									
17:00	体力測定 随時受付			体力測定 随時受付		体力測定 随時受付			
30									
18:00									
30									
19:00						19:00-19:30 コアトレーニング 西村			
30									
20:00	19:30-20:00 コアトレーニング					19:45-20:15 ボールde筋膜リリース 西村			
30				20:00-21:00 ZUMBA 三間					
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