

PROGRAM CONTENT ~プログラム内容~

トレーニング室	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	
走路	強 度 ★	難 度 ☆
	ボールde筋膜リリース	30分
スタジオレッスン	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 ★
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	
走路	強 度 ★	難 度 ★
	いきいきリズム	30分
走路	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 ★
走路	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	
スタジオレッスン	強 度 ★	難 度 ★
	DISCO WORLD	45分
スタジオレッスン	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 ★★
走路	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	
走路	強 度 ★★★	難 度 ★★
	ハッピー☆チェア・エクササイズ	45分
走路	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 ★
走路	Wの刺激	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	
走路	強 度 ★★	難 度 ★

FEB 2 2026

士幌町総合研修センター 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

士幌町字士幌幹線167番地
士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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:00 30	トレーニング室 13:15-13:45 いきいきリズム 服部	研修室	トレーニング室 13:00-13:45 DISCO WORLD 金徳	研修室 13:00-13:45 ノルディックウォーキング 菅野	研修室 13:15-13:45 コアトレーニング 石川	トレーニング室	研修室
14:00 30	14:00-14:30 ストレッチ 服部		内容変更 14:00-14:45 Wの刺激 金徳	14:00-14:45 ハッピー☆チア 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	体力測定 隨時受付		体力測定 隨時受付		体力測定 隨時受付		トレーニング室休館日
17:00 30							トレーニング室休館日
18:00 30							
19:00 30					19:00-19:30 コアトレーニング 西村		
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		
20:00 30			20:00-21:00 ZUMBA 三間 				
21:00							

研修センター休館日

SOKEN LESSON PROGRAM

**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
ステッキ 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