

# 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

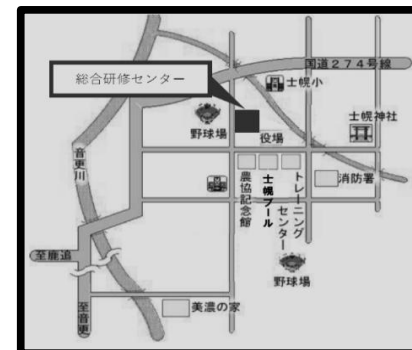
# 土幌町総合研修センター 無料レッスンプログラム

JUN 6 2026



## 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

# 6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・30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	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				
30										
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	19:30-20:00 コアトレーニング									
20:00						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

**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