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

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　★

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　★

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

強　度　★　難　度　★

スタジオレッスン

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　★

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

強　度　★★　難　度　★

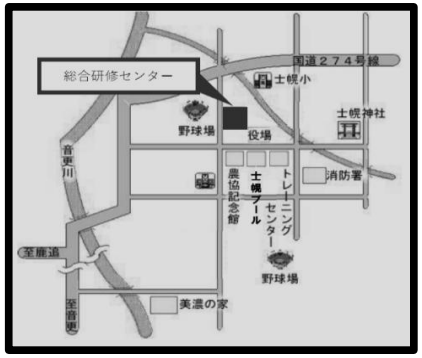
士幌町総合研修センター　NOV 11 2026

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

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

11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			
14:00	14:00–14:30 ストレッチ				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			
30										
15:00	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										
16:00										
30										
17:00										
30										
18:00										
30										
19:00							19:00–19:30 コアトレーニング			
30	19:30–20:00 コアトレーニング									
20:00					20:00–21:00 ZUMBA 三間		19:45–20:15 ボールde筋膜リリース 西村			
30										
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
ストレッチポール　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