レッスンプログラム メニュー

（生涯学習センター　トレーニングルーム）

24時間表記	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00							
8:00							
9:00		9:30～10:10 モーニングストレッチ ・スポーツコーナー ・定員２０名 （407研修室時）				9:30～10:10 モーニングストレッチ ・スポーツコーナー ・定員１２名	
10:00		10:30AM～11:30 ソフトエアロビクス ・主に４０７研修室 ・定員２０名 （407研修室時）	10:00～10:40 初めてのヨガ ・スポーツコーナー ・定員１２名			10:20～11:20 ピラティス ・スポーツコーナー ・定員１２名	
11:00			11:30～12:20 ストレッチ＆ダンス ・スポーツコーナー ・定員１０名				
12:00							
13:00	13:00～13:40［障］ ストレッチ＆コンディショニングケア ・スポーツコーナー ・定員１０名 ［障］						
14:00	14:00～14:45［障］ パラスポ（月1回） ・スポーツコーナー ・定員１０名 ［障］						
15:00							
16:00							16:00～16:30 リラックスストレッチ ・スポーツコーナー ・定員１２名
17:00							
18:00				18:00～18:30［障］ 身体らくらくコンディショニング ・スポーツコーナー ・定員１０名 ［障］		18:00～18:40 ストレッチ ・主に４０７研修室 ・定員２０名 （407研修室時）	
19:00					19:00～20:00 エアロビクス ・主に４０７研修室 ・定員２０名 （407研修室時）		
20:00							

［障］…お身体に不安のある方も、一人ひとりの身体の状態に合わせて無理なくご参加いただけるクラスです。

※１　レッスンプログラムは担当者、場所、内容が変更になる場合がございますのでご了承願います。
※２　レッスンプログラム開始後の入場はお断りさせて頂いております。
※３　レッスンプログラム時間以外はスポーツコーナーを開放しておりますので、スポーツコーナーは譲り合いながらご自由にお使いください。
※４　レッスンプログラム開始１５分前には、レッスン準備のためレッスン参加者以外のご利用はご遠慮願います。
※５　レッスンプログラム参加のお客さまは、レッスン１５分前まではマット等の用意はお控え頂きますようお願い申し上げます。

ー　レッスンプログラム　ー

▼月曜日

[障] ストレッチ&コンディショニングケア 場所：スポーツコーナー 定員：１０名	13:00 ～ 13:40	ストレッチや無理のない運動で、筋肉の緊張を和らげ、柔軟性の維持・向上を目指します。運動が苦手な方や初めての方、お身体に不安のある方も、一人ひとりの身体の状態に合わせて無理なくご参加いただけるクラスです。
≪月１回開催≫ **[障] パラスポーツ体験会** 場所：スポーツコーナー 定員：１０名	14:00 ～ 14:45	リラックスストレッチやコンディショニングケア、ボッチャなどを通じて、楽しく身体を動かします。初めての方も安心して参加でき、それぞれの身体の状態に合わせて無理なく取り組めます。

▼火曜日

モーニングストレッチ 場所：主に４０７研修室 定員：２０名(407研修室時)	9:30 ～ 10:10	全身をゆっくり伸ばし、筋肉の緊張を和らげ、柔軟性の維持・向上を目指します。朝の身体をほぐし、すっきりとした一日のスタートをサポートします。
ソフトエアロビクス 場所：主に４０７研修室 定員：２０名(407研修室時)	10:30 ～ 11:30	音楽に合わせた無理のない有酸素運動で、心肺機能や持久力の維持・向上を目指します。体力づくりや運動不足の解消にもおすすめのクラスです。

▼水曜日

初めてのヨガ 場所：スポーツコーナー 定員：１２名	10:00 ～ 10:40	呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、柔軟性やバランス能力の向上を目指します。ヨガが初めての方も、ご自身のペースで無理なく取り組めます。
ストレッチ&ダンス 場所：スポーツコーナー 定員：１０名	11:30 ～ 12:20	ストレッチで身体をほぐし、音楽に合わせて楽しくダンス！ 柔軟性やリズム感を養いながら、全身を動かしてリフレッシュできます。

▼木曜日

[障] 身体らくらくコンディショニング 場所：スポーツコーナー 定員：１０名	18:00 ～ 18:30	ストレッチやコンディショニング運動で身体のこわばりを和らげ、心身のリフレッシュを目指します。椅子に座った状態や寝た姿勢でも参加でき、一人ひとりの身体の状態に合わせて無理なく取り組める、さまざまな身体の状態に配慮したクラスです。

▼金曜日

エアロビクス 場所：主に４０７研修室 定員：２０名(407研修室時)	19:00 ～ 20:00	音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動です。心肺機能や持久力の向上、体力づくり、運動不足の解消を目指します。

▼土曜日

モーニングストレッチ 場所：スポーツコーナー 定員：１２名	9:30 ～ 10:10	全身をゆっくり伸ばし、筋肉の緊張を和らげ、柔軟性の維持・向上を目指します。無理のないストレッチで、気持ちよく身体を動かせます。
ピラティス 場所：スポーツコーナー 定員：１２名	10:20 ～ 11:20	体幹を中心に筋肉を鍛え、姿勢や身体のバランスの改善を目指します。呼吸と動きを意識しながら、安定した身体づくりに取り組みます。
健康ストレッチ 場所：主に４０７研修室 定員：２０名(407研修室時)	18:00 ～ 18:40	全身をゆっくり伸ばし、柔軟性の維持・向上や心身のリフレッシュを目指します。無理のないストレッチで、気持ちよく身体を動かせるクラスです。

▼日曜日

リラックスストレッチ 場所：スポーツコーナー 定員：１２名	16:00 ～ 16:30	ゆったりとしたストレッチで筋肉の緊張を和らげ、柔軟性の維持・向上を目指します。 心身をリフレッシュし、リラックスした時間を過ごせるクラスです。

▼曜日指定なし

マシンパーソナル **生涯学習センタートレーニングルーム内**	当日予約制 トレーナーにご相談ください	トレーニングマシンの使い方やフォームをトレーナーが確認します。初めての方も正しい使い方を学び、安全で効果的なトレーニングを目指せます。

※　詳しい内容はトレーニングルームのトレーナーにお尋ねください。