

1月～

スタジオプログラム

火	水	木	金	土
やさしいエアロ 10:30～11:30 鈴木 由美	やさしいエアロ 10:30～11:30 鈴木 由美	やさしいステップ 10:30～11:30 沼尻 祐子	ボディ コンディショニング 10:30～11:00 ジムスタッフ	やさしいエアロ 10:30～11:30 田村 光絵
骨盤ストレッチ 11:45～12:15 鈴木 由美	ポールストレッチ 11:45～12:15 鈴木 由美	ポールストレッチ 11:45～12:15 沼尻 祐子	おまかせ ストレッチ 11:15～11:45 ジムスタッフ	ボール エクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵
ボディ コンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵	やさしいエアロ 13:15～14:15 中町 純子	やさしいエアロ 13:15～14:15 中町 純子		初・中級ステップ 13:00～14:00 鈴木 喜代美
ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	ショートストレッチ 14:30～15:00 中町 純子	青竹体操 14:30～15:00 中町 純子		ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美
	やさしいエアロ 18:30～19:30 鈴木 由佳	初・中級エアロ 18:30～19:30 鎌田 裕美子	初・中級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子	
	リラクゼーション ストレッチ 19:45～20:15 鈴木 由佳	青竹体操 19:45～20:15 鎌田 裕美子	腹筋&ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子	

対象・・・高校生以上

* プログラムは諸事情により変更になる場合がございます。

参加費・・・「全館利用券」又は「スポーツ施設利用券」が必要になります。参加費無料。

参加の際、必ず必要な物・・・運動のできる服装(ジャージなど)、上履きとなる運動靴、

ご予約・お問い合わせ先

さしま健康交流センター 遊楽里

電話番号: 0297-20-9822

U R L : <http://www.sashimakankyou.or.jp/>

スタジオプログラム内容

やさしいエアロ	初心者でも参加できるエアロビクス入門クラス
初・中級エアロ	初心者プログラムに慣れてきた方向けのエアロビクスクラス
やさしいステップ	ステップ台を使った、脂肪燃焼の効果が高いステップ入門クラス
初・中級ステップ	初心者プログラムに慣れてきた方向けのステップクラス
ヨガ	初めての方でも大丈夫 !! 呼吸を意識しながら身体の柔軟性を高めるヨガです
ヨガピラティス	身体を中心の筋肉を使い正しい姿勢をキープする ヨガとピラティスを融合させたプログラム
リラクゼーション ストレッチ	心身ともにリラックスさせ、疲労回復を促すストレッチプログラム
ショートストレッチ	身体が硬い方でも無理なくできるやさしいストレッチプログラム
おまかせストレッチ	お楽しみのゆったりとしたストレッチプログラム
ポールストレッチ	ストレッチポールを使ったストレッチプログラム
骨盤ストレッチ	骨盤を矯正し、歪みを防止するストレッチプログラム
腹筋 & ストレッチ	腹筋のトレーニングとストレッチを行うプログラム
ボールエクササイズ	大小のボールを使った簡単な運動、ストレッチプログラム
ボディ コンディショニング	ダンベル、チューブ、ボールを使ったシェイプアッププログラム
青竹体操	健康増進を目的としたやさしい体操