

総合研修センター トレーニング室

5月レッスンプログラム

レッスンの内容が変更になっております。
お間違えのないようご確認をお願いいたします。

レッスン名	強度	レッスン時間	開催日時	定員
コアトレーニング	☆☆	30分	月曜日：13時30分 月曜日：19時30分 金曜日：13時30分	8名
体幹を鍛えると安定性が向上するので、疲れづらくなり、転倒予防効果・ぎっくり腰予防効果にも役立ちます。				
ストレッチ	☆	30分	金曜日：14時30分 金曜日：19時10分	8名
30分間全身のストレッチを行います。 運動後の疲労回復など、からだをスッキリさせ、集中力の向上などの効果があります。				
ボールde筋膜リリース	☆	30分	月曜日：14時30分 水曜日：14時00分	月曜：8名 水曜：15名
ボールを使って筋膜を柔らかくし、解きほぐすことで、身体を正常な状態に戻します。				
ノルディックウォーキング	☆	45分	木曜日：13時00分	10名
スティックを使用して下半身だけでなく上半身も大きく使いながら有酸素運動をするプログラムです。				
DISCO WORLD	☆☆	45分	水曜日：13時00分	20名
80年代から90年代の懐かしい音楽に合わせてダンスを楽しむプログラムです。				
ZUMBA	☆☆	60分	水曜日：20時00分	20名
ラテン中心の世界各国の音楽に合わせてダンスを楽しむフィットネスと融合した激熱プログラムです。				
キックファイト	☆☆☆	60分	金曜日：20時00分	20名
キックボクシングの動きを取り入れた格闘系のプログラムです。				

体力測定

あなたの体力年齢を診断！
月曜日・水曜日・金曜日16:00～

レッスン参加方法

- ・トレーニング室受付にて、参加用紙に氏名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。事前受付は行なってありません。

【トレーニング室利用時間】

月・水・金曜日 13時00分～21時00分

木曜日 9時00分～12時00分

※火・土・日曜日は休館日です。

※町内在住、在勤の中学生以上の方がご利用いただけます。

なお、中学生の利用は保護者等の引率者がいない場合は19:00までです。

※安全管理上、小学生以下のお子さまを連れてのご利用はご遠慮ください。

【利用料】無料

※上靴が必要になります。

【お問い合わせ】 土幌町総合研修センター(株式会社オカモト) TEL5-2281