

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 ☆

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 ★★

Q-Ren ボディメンテナンス 45分

誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善のために必要な 筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開します

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 ★

APR 4 2025

士幌町総合研修センター

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

