

# 総合研修センター トレーニング室

## 2月無料レッスンプログラム



レッスン名	強度	レッスン時間	開催日時	定員
リズムステップ	☆☆	30分	月曜日:14時30分 水曜日:13時30分 金曜日:13時30分	—
楽しく汗をかけるリズムプログラム。軽快な音楽のリズムに合わせてステップ運動を行い、身も心もリフレッシュ!				
ストレッチポール活用術	☆	30分	金曜日:14時30分	<b>8名</b>
ストレッチポールを用いたストレッチ方法をご紹介します。運動後の疲労回復はもちろんのこと、肩こりの解消にも有効です。				
骨盤コンディショニング	☆	30分	水曜日:14時30分	—
骨盤のゆがみや、腰周りの筋肉をほぐします。腰痛の改善やストレッチ効果の高いプログラムです。				
体幹トレーニング	☆☆	30分	月曜日:13時30分 月曜日:19時25分	—
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。				
Q-Ren ボディメンテナンス	☆	30分	金曜日:19時10分	—
腰痛・膝イタ予防と改善のために誰にでもできるストレッチ、骨盤体操を行います。				
やさしいエアロ	☆☆	60分	金曜日:20時00分	—
エアロビクスが初めての方を対象としたプログラム。簡単なステップの組み合わせのリズム体操で気持ち良い汗を流しましょう。				
ZUMBA	☆☆☆	60分	水曜日:20時00分	—
ラテン中心の世界各国の音楽に合わせてダンスを楽しめるフィットネスと融合した激熱プログラム!				

## 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、参加用紙に住所(駐在区)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。事前受付は行っていません。