

# 総合研修センター トレーニング室

## 12月レッスンプログラム

利用の制限を設けて  
下記のとおり  
開館しています

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:13時30分 水曜日:13時30分	6名
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!				
体幹トレーニング	☆☆	30分	月曜日:19時25分 水曜日:14時30分	6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。				
ストレッチポール	☆	30分	月曜日:14時30分	6名
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	金曜日:14時30分	6名
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。				
美ユーター BodyWave	☆☆	30分	金曜日:19時10分	6名
体幹部のインナーマッスルを「Wave動作」で伸ばしながら刺激を与え、Bodyを引き締めるプログラムです。				
キック ファイト	☆☆☆	60分	水曜日:20時00分	12名
キックボクシングの動きを取り入れた格闘系プログラムです。				
ZUMBA	☆☆☆	60分	金曜日:20時00分	12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めるフィットネスと融合した激熱プログラム!				

### ～ トレーニング室 ご利用上のお願い ～

- 混雑時を避けるため トレーニング室の利用は1時間30分程度とさせていただきます。
- 隣人との間隔をあげるため、人数制限をさせていただきます。
  - ・トレーニング室の利用 **12名** ※レッスン中は6名入館可能
  - ・トレーニング室レッスン **6名**
  - ・研修室レッスン **12名**
- 風邪の症状がある場合はご利用をお控えください。
- マスクは必ず持参し、受付時・着替え時等は着用してください。(運動中のマスク着用は利用者の判断とします)
- 入館時に手洗い(アルコール消毒)をおねがいします。
- 利用される前に感染予防ヘルスチェックシート(氏名・住所・電話番号・体調チェック等)の記入をしていただきます。
- タオルの共有を避けるため、受付時にマシン消毒用のタオルを一人一枚お渡ししますので、使用した後は必ず拭いてください。
- 他の利用者、スタッフとの距離を確保して下さい。
- 利用中に大きな声での会話は控えて下さい。

#### 【トレーニング室利用時間】

月・水・金曜日 13:00～21:00(※火、木、土、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】土幌町教育委員会 TEL5-4733