

《トレーニングルーム》

～期間限定!!～

特別ミニ教室



参加者に
ドリンクをプレゼント!

骨盤

ウォーキング&ランニングの為の骨盤トレーニング

『歩く』『走る』という基本的な運動がより効果的になるよう、この教室では骨盤の安定性や柔軟性の向上に特化したトレーニングを行います。

姿勢

姿勢調整エクササイズ

かんたん操体法で身体の偏りを調整します。
整った身体で筋力トレーニングを行うことで、より効果的な姿勢改善が期待できます。

体操

朝のおめざめ体操

ラジオ体操のように全身を大きく使った体操を行います。
のびのびとした動きで気持ち良く汗がかけます。

目と頭

目をほぐして頭の体操

日頃の目の疲れをほぐすストレッチや運動を行います。シャキッと冴えたところで、頭と身体を使ったエクササイズを行い、全身スッキリさせていきます。

コア

コアトレーニング

体幹の安定性を上げる事に特化したトレーニングを行います。
運動の効果/効率の向上や、腹部の引き締め効果が期待できます。

スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					7/21	22 骨盤
23	24	25 コア	26	27 姿勢	28	29 骨盤
30	31	8/1 目と頭	2 休館日	3 体操	4	5 骨盤
6	7	8 コア	9	10 姿勢	11	12 骨盤
13	14	15 目と頭	16 休館日	17 体操	18	19 骨盤
20	21	22 コア	23	24 姿勢	25	26 骨盤
27	28	29 目と頭	30	31 体操		

参加方法

- 参加資格 : トレーニングルーム利用講習会受講済みの方
- 会場 : 総合体育館 2F トレーニングルーム内 多目的室
- 日時 : 上記スケジュール 8:30~8:50
- 定員 : 20名(当日先着順)※受付なし
- 持ち物 : 室内シューズ、動きやすい服装
- 参加費 : トレーニングルーム使用料

※利用講習会詳細については、総合体育館HPへ

朝活!!

《7/21~8/31 は 8:00よりオープン》

お問い合わせ Tel:047-355-1110

浦安市総合体育館

検索