

《 トレーニングルーム 》

～期間限定!!～ 特別ミニ教室



朝活!!

参加者全員に
ドリンクプレゼント!!

ストレッチ

おはようストレッチ

全身のストレッチをひとつひとつ丁寧に行います。1日のスタートに身体を整えて、スッキリとした日を過ごしましょう。

コア

バランスコアトレーニング

体幹の安定性を上げることを目的としたトレーニングを行います。運動の効果・効率の向上や、きれいな姿勢づくりをめざしましょう。

脳トレ

身体をつかって

頭の活性トレーニング

リズムにあわせて、頭と身体をつかった脳トレの運動を行います。目で見ただけの情報をすばやく身体の動きに反映させましょう。

体操

朝のスッキリ体操

ラジオ体操のように全身を大きくつかった体操を行います。のびのびとした動きで気持ちよく汗をかきましょう。

骨盤

ウォーキングのための

骨盤エクササイズ

歩く動作がより効率的になるように骨盤の安定性や柔軟性の向上をめざします。最後にウォーキングで普段との違いを確かめましょう。

スケジュール

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

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

《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