

～暖房完備で暖かく、換気抜群の環境で運動できます～

2022年10～12月 田村市総合体育館 レッスンスケジュール

		火	水	木	金	レッスン紹介(定員:各先着10名)	
午前 の部 9 ～ 12 時	9:00					筋膜リリース 道具を活用しながら、じっくりと時間をかけて筋肉と筋膜を整えます	
	10:00	9:30～10:30 筋膜リリース スタッフ対面レッスン 担当:湯村	9:30～10:30 ボディコンディショニング スタッフ対面レッスン 担当:馬場	9:30～10:30 リズム&ステップ スタッフ対面レッスン 担当:高橋・馬場	9:30～10:30 らくらく有酸素運動 スタッフ対面レッスン 担当:高橋	肩・腰・膝痛改善教室 肩、腰、膝の痛み等でお悩みの方へおすすめ。機能改善を目指しましょう	
	11:00	10:35～11:05 エアロビクス (録画映像)	10:35～11:05 エアロビクス (録画映像)	10:35～10:50 ジム&ラン (録画)	10:35～11:05 骨格リセットEX (録画映像)	ボールで運動 バランスボールなどを使い、全身運動を行います。アクティブに運動しましょう	
	12:00	11:10～11:25 ジム&ラン (録画)	11:15～11:30 骨格リセットEX (録画)	11:00～11:30 バレトン ソールシンセシス (生配信)	11:10～11:25 ジム&ラン (録画)	らくらく有酸素運動 体力レベルに合わせた有酸素運動で気持ち良く汗を流せます	
	13:00	12:30～13:15 ヨガ (生配信)	12:00～12:30 フローヨガ (生配信)	11:35～12:05 ヨガ (録画映像)	11:30～12:00 ヨガ (録画映像)	リズム&ステップ 音楽に合わせてながら、ステップ台を活用した有酸素運動で脂肪燃焼	
午後 の部 12 ～ 17 時	14:00	13:30～14:30 リズム&ステップ スタッフ対面レッスン 担当:高橋・馬場	13:30～14:30 ボディメイクヨガ スタッフ対面レッスン 担当:成田里奈	13:30～14:30 肩・腰・膝痛改善教室 スタッフ対面レッスン 担当:高橋	13:30～14:30 ボールで運動 スタッフ対面レッスン 担当:高橋	ボディコンディショニング 筋力、柔軟性を高め身体のバランスを整えます。姿勢改善におすすめ	
	15:00	14:40～14:55 ジム&ラン (録画)	14:40～14:55 骨格リセットEX (録画)	14:40～14:55 ジム&ラン (録画)	14:40～14:55 骨格リセットEX (録画)	おすすめ ボディメイクヨガ 船引駅2Fスポーツクラブコミスポのインストラクターによる初級～中級者向けのヨガプログラム 	
	16:00	15:00～15:30 ヨガ (録画映像)	15:00～15:30 バレトン ソールシンセシス (生配信)	15:00～15:30 エアロビクス (録画映像)	15:00～15:30 ヨガ (録画映像)		
	17:00	白枠は運動指導員による対面でのレッスン 参加費500円/本 運動指導員に相談をしながら、自分にあった強度選択が可能です。 運動に不慣れな方にもおすすめです。 ※参加費は税込表記 黄色枠は大型モニターでのオンラインレッスン (生配信or録画映像) 参加費200円 ※【午前】・【午後】・【夜間】それぞれの部の時間内であれば、200円/日で何本でもオンラインレッスンを受講いただけます。				ZUMBA 世界各国の様々な音楽に合わせて動くダンスエクササイズ	エアロビクス ボディシェイプ 音楽に合わせてながらダンスエクササイズを行う有酸素運動レッスン
	18:00	18:00～18:15 ジム&ラン (録画)	18:00～18:30 ピラティス (録画映像)	18:00～18:30 ZUMBA (生配信)	18:00～18:30 ヨガ (生配信)	ヨガ ゆったりとしたポーズで柔軟性向上や筋力向上を目的としたやさしいヨガ	ピラティス インナーマッスルの強化をはかることで、機能的でバランスの取れた身体へ
夜間 の部 17 ～ 20 時	19:00	18:20～18:50 ピラティス (録画映像)	18:35～18:50 ジム&ラン (録画)	18:20～18:35 ジム&ラン (録画)	18:45～19:15 ヨガ (録画映像)	フローヨガ さまざまなポーズを動きを止めず流れるようにしていくもの	骨格リセットエクササイズ 骨格を本来あるべき位置にリセット。美しいボディラインをつくる
		19:00～19:30 ヨガ (録画映像)	19:00～19:30 ヨガ (生配信)	19:00～19:30 ボディシェイプ (生配信)	19:30～20:00 ZUMBA (生配信)	バレトンソールシンセシス バレエ・フィットネス・ヨガの要素を取り入れ、音楽に合わせて行うプログラム	ジム&ラン 走らなくても走れるような脚をつくる。短時間で脚力アップ
	20:00	火	水	木	金		

レッスンにご参加を希望される方は、当日、各レッスン開始時間の10分前までに総合体育館受付までお越しください
急遽、中止・内容変更となる場合がございます。参加当日はホームページ(裏面QRコード)を確認の上、ご来館ください
↳中止、変更がある場合、運動公園ホームページにて告知致します。(URL <https://tamura-sportspark.com/>)