

# トレーニングルーム利用料**300**円で参加可能！

## オープンコース

2018年								
3月								
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
午前	9:20～9:35 お腹シェイプ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	9:20～9:35 腰痛解消 ストレッチ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	9:20～9:35 ローラーリラックス 担当:ジムスタッフ 定員:10名	9:20～9:35 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	9:20～9:35 お腹シェイプ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	9:20～9:35 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	9:20～9:35 はじめてViPR 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	
	11:00～12:00 ゆったりヨーガ ストレッチ 担当:柳 定員:60名 ★	10:00～10:15 かんたんViPR コンディショニング 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	9:45～10:45 骨盤ストレッチ 担当:長島 定員:60名 ★	11:00～12:00 やさしい太極拳 担当:松本 定員:60名 ★	11:00～12:00 健康ストレッチ 担当:宮野 定員:60名 ★			
	12:15～12:30 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	10:20～10:35 たのしいViPR 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	11:00～12:00 リフレッシュ体操 担当:長島 定員:60名 ★	12:15～12:30 はじめてViPR 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	12:15～12:30 はじめてViPR 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名			
午後	13:50～14:05 バランス エクササイズ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	11:00～12:00 ZUMBA GOLD 担当:桜井 定員:60名 ★	12:15～12:30 かんたんViPR コンディショニング 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	13:30～13:45 ローラー リラックス 担当:ジムスタッフ 定員:10名			14:15～14:30 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	
	15:30～15:45 お腹シェイプ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	12:15～12:30 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	13:55～14:10 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	15:15～15:30 かんたんViPR コンディショニング 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	24日休講	16:00～16:15 はじめてViPR 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	15:30～15:45 お腹シェイプ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	
					15:30～15:45 ローラーリラックス 担当:ジムスタッフ 定員:10名	18:30～19:00 ViPR トレーニング30 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	15:55～16:25 ViPR トレーニング30 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名	
夜間		18:50～19:05 お腹シェイプ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	18:40～18:55 お腹シェイプ 担当:ジムスタッフ 定員:10名	19:00～19:15 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	24日休講	19:10～19:25 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	16:35～16:50 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	
		19:15～19:30 グリッド コンディショニング 担当:ジムスタッフ 定員:10名	19:10～19:40 ViPR トレーニング30 担当:ViPR認定 トレーナー 定員:15名			20:05～20:50 Group Power45 担当:MOSSA インストラクター 定員:20名 ★		

- ※ ★印のあるレッスンは、開始30分前より整理券を受付にて配布致します。
- ※ 各レッスン、定員がございますので、お気を付けくださいませ。
- ※ タオルやお飲み物、シューズはご持参くださいますよう、お願いいたします。

**お知らせ**  
**3月21日(水)**は、  
 全レッスン休講になります。  
 代わりに**特別レッスン**を行います。  
 詳細は別紙にてご確認ください。

トレーニングルーム利用料**300**円で参加可能！

2018年

3月

# オープンコース

## クラス内容紹介

クラス名	レベル	靴	内容
<b>ストレッチ系クラス…硬くなった筋肉をほぐし、しなやかなボディラインを作ります。柔軟性の向上、肩凝り腰痛予防、ストレス解消など</b>			
健康ストレッチ	★	○	身体の疲れやコリ、緊張をほぐし、全身をリフレッシュさせるクラスです。簡単なリズム体操も行います。
骨盤ストレッチ	★	×	骨盤を動かしながら身体を気持ち良く伸ばしていきます。
腰痛解消ストレッチ	★	×	腰痛の解消・予防をターゲットにストレッチを行ないます。身体が固い方大歓迎です！
ゆったりヨーガストレッチ	★	×	ヨーガの呼吸法やポーズを取り入れたレッスン。ストレッチやほぐしなども行います。
<b>コンディショニング系クラス…身体のバランスを整え、内側から調整します。リラックス、肩凝り腰痛予防、シェイプアップ、体幹の強化など</b>			
ローラーリラックス	★	×	フィットローラーを使って、緊張した筋肉を緩めていきます。
かんたんViPRコンディショニング	★	○	ViPRという筒状のアイテムを使用し、動かしやすい身体を目指します。
グリッドコンディショニング	★	×	コアグリッドを使い、筋膜リリースで身体の調子を整えます。
やさしい太極拳	★	×	老若男女問わず行える、やさしい太極拳を行います。
<b>その他…バラエティに富んだプログラムをお楽しみください！</b>			
リフレッシュ体操	★	○	楽しく簡単なエアロビクスの動作とストレッチを行います。※駆け足やジャンプは入りません。
バランスエクササイズ	★	○	様々なアイテムを使い、バランス能力の向上を目指します。転倒防止、動作改善に！
ZUMBA GOLD	★	○	ダンス初心者大歓迎！ラテンの音楽と動きを楽しみましょう！
お腹シェイプ	★	○	様々なアイテムを使い、お腹の引き締めを行うクラスです。
はじめてViPR	★	○	ViPRという筒状のアイテムを使用し、様々な全身運動を行います！
ViPRトレーニング30	★★	○	ViPRを使用し、エクササイズと休憩をはさみながら全身を動かしていくクラスです。
Group Power45	★★	○	バーベルを用いて、スクワットやカール等を行うグループエクササイズです！
たのしいViPR	★	○	ViPRを使用し、簡単で楽しいエクササイズを行っていきます！

※ 整理券配布があるレッスンもございます。詳しくは表面をご覧ください。

※ 各レッスン、定員がございますのでお気を付けくださいませ。

※ タオルやお飲み物、シューズはご持参くださいますようお願いいたします。

**葛飾区奥戸総合スポーツセンターTEL:03-3691-7111**