

★お知らせ★

ミニセミナーが **6月** より下記のとおり変わります。

ミニセミナー開催スケジュール（平成27年6月～）



曜日	時間	種目	内容
月曜日	14:00～14:30	体力up エクササイズ	ストレッチやバランスエクササイズ、筋力トレーニングなどを行い、生き生きとした元気に動けるカラダを目指していきます。
火曜日	14:00～14:30	バランスup エクササイズ	不安定な状態で様々な動きをすることで、平衡感覚や身体の連携を高め、バランス感覚や動作機能を高めます。
水曜日	14:00～14:30	楽しく トレーニング	基本的なトレーニングを行い、気持ちよく全身の筋肉を動かしていきます。
木曜日	14:00～14:30	バラエティ エクササイズ	色々な方法でトレーニングやストレッチを行います。
金曜日	14:00～14:30	体幹 トレーニング	体幹部を意識しながらあえて不安定な体勢や状態をつくります。バランス感覚を身につけていきましょう。
土曜日	14:00～14:30	楽しく ストレッチ	基本的なストレッチを行い、気持ちよく全身の筋肉を伸ばします。
日曜日	14:00～14:30	ストレッチ& コンディショニング	引き締めた筋肉を狙ったトレーニングと、疲れた筋肉を回復させるストレッチで元気なからだを目指していきます。

参加者多数の場合は、先着で締め切らせていただく場合があります。

トレーニングルームでは、上記の通り「ミニセミナー」を **毎日開催しています**。トレーニングルーム利用料のみでどなたでも自由に参加いただけます！

運動不足解消、健康増進、体力づくり、心身のリフレッシュ
にどうぞお気軽にご参加ください！！